

SU

10(16) / PAŹDZIERNIK 2019

Kces

PO POZNAŃSKU

MIEJSKI
MAGAZYN
LIFESTYLÓWY

ISSN 2545-0174

MAŁGORZATA BOROWSKA, TOMASZ KACZMAREK I EWA STOLECKA

DLA HERBAPOLU POZNAŃ NAJWAŻNIEJSZY JEST PACJENT

ZDROWIE I URODA

RAK PIERSI JEST WYLECZALNY!

PRZEZ SZYBĘ

ELEKTROMOBILNA REWOLUCJA

JAGUAR F-PACE W WERSJI LIMITOWANEJ



Jaguar F-PACE to sportowy crossover, zaprojektowany i skonstruowany z naciskiem na osiągi, szybkość reakcji i jakość wykończenia, z których słyną wszystkie modele Jaguara, a także na niezrównaną dynamikę i codzienną wszechstronność.

F-PACE, łączy czystość linii i proporcji z cechami inspirowanymi modelem F-TYPE, np. potężnymi tylnymi nadkolami, wlotami powietrza w zderzaku oraz charakterystyczną grafiką tylnych lamp.

Tylko teraz model F-PACE oferowany jest w wersji limitowanej z wyposażeniem o wartości 42 000 złotych w cenie. Dodatkowe wyposażenie obejmuje: automatyczną skrzynię biegów, napęd AWD, nawigację, dach panoramiczny oraz relingi dachowe.

KARLIK

ul. Poznańska 30, 62-081 Baranowo k. Poznania
tel. +48 61 652 50 60 | www.karlik.jaguar.pl

**WYPOSAŻENIE
O WARTOŚCI
42 000 ZŁ W CENIE**

THE ART OF PERFORMANCE

Przedstawiona korzyść dotyczy modelu Jaguar F-PACE, wyposażonego w opcjonalną automatyczną skrzynię biegów, napęd AWD, nawigację, dach panoramiczny oraz relingi dachowe. Powyższe ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów kodeksu cywilnego.





Spełniło się kolejne moje marzenie. Mój autorski program w Radiu Emaus „Podziel się sukcesem” wystartował. Serdecznie zapraszam w co drugi wtorek o godzinie 20.00. I wiecie co? Może mam więcej pracy, więcej zajętych godzin, więcej ludzi, którzy chętnie dzielą się sukcesem. Ale spełnione marzenia nie mają ceny. A przyjazne dusze, które są ze mną bez względu na to, co robię to coś, czego nie da się kupić za żadne pieniądze. To niesamowita wartość, która nie przemija. Bo w życiu najważniejsze są relacje, te, które budujemy dziś i budowaliśmy wczoraj. Bez tego nie ma człowieczeństwa, a prawdziwa ludzkość to emocje, to słowa, gesty, których nie da się kupić na Facebooku czy Instagramie. I chociaż dziś niestety tak wygląda budowanie zasięgów, znajomych, ja pozostaję wierna zasadom, na których się wychowałam. Tego, że nieważne, ile mamy pracy czy zajęć, trzeba pojechać odwiedzić bliskich, znaleźć dla nich choćby chwilę, pomimo że terminy gonią. Nic nie jest ważniejsze od drugiego człowieka. A kiedy to działa w dwie strony, szczęście podwójne. Często o cenie naszych przyjaźni przekonujemy się, kiedy ktoś odchodzi, kiedy los decyduje o tym, by zabrać nam ukołchane serca. Wtedy boli najbardziej. Dlatego pewnych rzeczy nie wolno odkładać na jutro, bo jutra z pewnością może nie być.

Warto żyć tu i teraz, najlepiej jak się da, uczciwie. I chociaż wszystkie bodźce dookoła nakazują oszukiwać i kombinować, bo jest to warunkiem przetrwania, nigdy się tym nie posłużyłam. Może dlatego nie mam willi i drogiego samochodu. Wciąż wierzę w to, że na niektóre rzeczy warto poczekać. Codziennie rano, wstając do pracy spoglądam w lustro i się uśmiecham. Bo jak mówił profesor Władysław Bartoszewski: „Napisałem sporo rzeczy lepszych i gorszych, ale źródłem prawdziwej satysfakcji jest dla mnie to, że nie muszę się niczego, co napisałem, wstydzić albo marzyć, aby zapadło się pod ziemię”. We wszystkim co robię na stałe mieszkam rzetelność i prawdziwość. A jeśli ktoś wprowadza mnie w błąd, potrafię go zweryfikować i odmówić. Biegnę z redakcji „Sukcesu” do radia, potem do telewizji, a niektórzy pytają: po co ci to? Odpowiadam wtedy: bo kocham to, co robię, a tylko ludzie potrafią zbudować mnie taką, jaką chcę być. Bo od nikogo innego, jak od innych ludzi, możemy nauczyć się być lepszą wersją siebie.

Joanna Małecka

sukces
PO POZNAŃSKU

WYDAWCA: Grupa MTP
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań, NIP: 777-00-00-488

REDAKTOR NACZELNA: Joanna Małecka,
joanna.malecka@mtp.pl, tel. 539 190 081

ADRES REDAKCJI:
ul. Głogowska 14, 60-734 Poznań

MAIL: redakcja@sukcespopoznanu.pl
www.sukcespopoznanu.pl

REDAKCJA:
Elżbieta Podolska, Anna Skoczek, Małgorzata Rybczyńska,
Klaudyna Bogurska-Matys, Zofia Chalody, Sławomir Brandt,
Krzysztof Grzędzielski, Maciej Głodysz, Anna Jasińska,
Ewa Malarska, Dominika Job, Marta Józefczak

SPECJALISTA DS. SPRZEDAŻY I PROMOCJI:
Hanna Kowal, hanna.kowal@mtp.pl, tel. 539 190 080

PROJEKT I SKŁAD:
Zosia Komarowska, DoraDesign Dorota Kalińska-Luczak

KOREKTA:
Katarzyna Kuzawa

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: MARTA SZYSZKA

DRUK: Poligrafia Janusz Nowak Sp. z o.o.
Wysogotowa, ul. Zbożowa 7, 62-081 Przemierowo

ODDANO DO DRUKU: 30.09.2019 r.

RPR: 3781

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim.
Przedruk i wykorzystanie materiałów wyłącznie
za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania
tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i materiałów
promocyjnych

5 | W obiektywie Szymona Brodziaka

ZAPOWIEDZI

- 6 | Poznań Game Arena
- 8 | Mediacje – czy warto?

NA OKŁADCE

- 18 | Ewa Stolecka, Małgorzata Borowska i Tomasz Kaczmarek
Dla Herbacółu Poznań
najważniejszy jest pacjent

WARTO POZNANIA

- 24 | Muzyczny sukces „na Marcinie”

NIERUCHOMOŚCI

- 26 | Mieszkanie wykończone pod klucz

POMYSŁ NA WNĘTRZE

- 28 | Loft ujarzmiony

GŁOS BIZNESU

- 30 | Idea Audyt ma 10 Lat
- 34 | Olga Malinowska-Jaźwicka:
O profilach firmowych w mediach społecznościowych:
Nie kupuj – zapracuj!
- 36 | Beata Kazimieruk-Szozda: Wartości są w DNA

PORADNIK

- 40 | Zofia Chołody: RODO w szkole
- 42 | Tatiana Sokołowska: Jak osiągnąć przewagę w rozmowie,
czyli co mówić o tobie i innych gesty rąk i dłoni
- 44 | Izabela Sowińska-Bajon: Kobiety rakiety a relacje

TWÓJ STYL

- 46 | Jeansowy szyk



ZDJĘCIE NA OKŁADCE:
MARTA SZYSZKA

POZIOM WYŻEJ

- 48 | Piotr Pietrucha: Marzenia spełniam w chmurach
- 52 | Daria Halak: Gdy piękno wychodzi poza ramy
- 56 | Jakub Małcki: Lodowce są jak ludzie

Z SUKCESEM

- 60 | Anna Rubach-Hamela:
Zainwestuj w stanik, odepchnij raka!
- 62 | Marek Ćwiek: Dziękujemy na fest!

ZDROWIE I URODA

- 66 | Dr n. med. Agnieszka Dyzmann-Sroka:
Rak piersi jest wyleczalny!
- 68 | Dr n. med. Dariusz Godlewski:
Profilaktyka powinna wejść w nawyk

SMACZNEGO

- 70 | Czas na... Wigilię
- 72 | Adrian Kiersnowski:
Jestem wodziorem w teatrze o nazwie Sushi

AKTYWNIE

- 76 | Taniec – sposób na rozwój dziecka

PRZEZ SZYBĘ

- 80 | Elektromobilna rewolucja

W PODRÓŻY

- 84 | Zima może być gorrrrrąca
- 86 | Andalużja – ojczyzna flamenco

Z KULTURĄ

- 90 | Marzanna Graff i Aleksander Mikołajczak:
Życie jest najlepszym doradcą

W OBIEKTYWIE

- 93 | Klub Starego Browaru
- 94 | Amica na Targach w Berlinie
- 96 | Kobieta w roli głównej
- 97 | U Szulca na urodzinach
- 98 | Obiekt – Przestrzeń
- 99 | Kelnerowanie gwiazd
- 100 | Lunch biznesowy
- 101 | Moje wielkie, sielskie wesele
- 102 | Festiwal Kierski
- 103 | Body Chief Lifestyle Concept
- 104 | By Chruscinska
- 105 | Pałac Jaśminowy ma 5 lat
- 106 | Urodzinowy weekend w Galerii Top Meble!



ALBUM JAKIEGO JESZCZE NIE BYŁO

Polski fotograf Szymon Brodziak, należący do światowej czołówki artystów zajmujących się fotografią czarno-białą, ponownie zaskakuje i zdobywa kolejne międzynarodowe nagrody! Projekt jego nowego albumu „Jesteś tym, co widzisz” zdobył Złoty Medal (Book: Cover) oraz dwa Brązowe Medale (Book: Fine Art & Other) w prestiżowym konkursie PX3 Prix de la Photographie Paris 2019. Jury co roku wyróżnia najlepsze prace nadesłane przez fotografów z całego świata.

Nagroda, a przede wszystkim wieści o powstającym albumie, to wspaniała informacja dla fanów twórczości Szymona Brodziaka. Artysta ma na swoim koncie już kilka wydawnictw fotograficznych, które za każdym razem wyprzedają się co do ostatniego egzemplarza. Najpopularniejszym jest album „ONE” z 2014 roku, będący ponad 300-stronicowym podsumowaniem ostatnich 15 lat jego kariery zawodowej i artystycznej. Publikacja ta ma szczególny charakter dla autora, ponieważ zawiera dedykację od June Newton, żony legendarnego Helmuta Newtona.

Ten album również otrzymał Złoty Medal w konkursie Prix de Photographie Paris w kategorii Książka, jednak jego charakter był stricte fotograficzny.

Powstający album „Jesteś tym, co widzisz” to przedstawienie dorobku Brodziaka z zupełnie innej perspektywy – poprzez **wnikliwe spojrzenie w proces twórczy artysty**. Publikacja wzbogacona będzie tekstami, anegdotami, cytatami i materiałami backstage. Nigdy nie publikowane dotąd zdjęcia będą przeplatać się z ikonicznymi sesjami z minionych lat. Będzie o inspiracjach, muzie, synergii twórczej z zespołem oraz samym Szymonie jako artyście, który mówi przekornie: „Fotografia mnie nie interesuje”.

Za projekt graficzny nowej książki odpowiedzialny jest Piotr Marzół, artysta, grafik i wykładowca Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. Poza tym, przy wydawnictwie pracują: Sławka Sadowska (teksty), Julita Mańczak (redakcja), Jerzy Sadowski (Art Director), Dawid Słowiński (backstage).

SPRZEDAŻ ALBUMU DOSTĘPNA:

BRODZIAK GALLERY POZNAŃ
SPOT, ul. Dolna Wilda 87
tel. +48 795 770 771

BRODZIAK GALLERY WARSZAWA
Fabryka Koronek, ul. Burakowska 5/7
tel. +48 730 070 999

BRODZIAK GALLERY ONLINE
Piękno w Twoim wnętrzu
www.szymonbrodziak.com

Z tym egzemplarzem „Sukces po poznańsku” przy zakupie plakatów i fotografii autorskich Szymona Brodziaka w BRODZIAK GALLERY POZNAŃ, BRODZIAK GALLERY WARSZAWA oraz na szymonbrodziak.com otrzymasz **10% rabat** – specjalny kod: **SukcesONE** (ważny do końca miesiąca).

POZNAŃ GAME ARENA

**PATRONAT
SUKCESU**

50 m² podłogi, parę stołów i poukładane na nich akcesoria – tak wyglądało nasze pierwsze stoisko na Poznań Game Arenie w 2012 roku. Jako firma specjalizująca się w sprzęcie dla graczy, postanowiliśmy wziąć udział w tym wydarzeniu, by promować w ten sposób produkty własne i naszych partnerów. Kupiliśmy stoły, wypożyczyliśmy komputery. Nasi etatowi pracownicy z biura po prostu tam poszli i rozmawiali z uczestnikami. To było bardzo spontaniczne. Dzisiaj serce się raduje, gdy patrzę jak bardzo rozwinęła się ta impreza – tak o początkach marki Genesis na Poznań Game Arena mówi **Jakub Chrzanowski**, purchasing director consumer solution department.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: DAWID LIBERA

Dzisiaj PGA to największe targi gier komputerowych nie tylko w Polsce, ale i tej części Europy. Dlaczego zdecydowaliście się na udział w tej imprezie?

Jakub Chrzanowski: Przede wszystkim to była dobrze spożytkowana energia. Tak na to patrzymy. Kwestie finansowe są mniej ważne. W kolejnych latach przygotowaliśmy się już lepiej. Mieliśmy do wykorzystania powierzchnię 100 m², zaprosiliśmy do współpracy światowe marki, producentów sprzętów. Pojawiło się

w tamtym czasie więcej produktów własnych. Co roku nasza powierzchnia zwiększała się o 50 m². Finalnie mieliśmy około 400 m² i aż 8 stoisk.

Można powiedzieć, że marka Genesis rosła wraz z Game Areną?

Cała branża gamingowa w ostatnich latach rosła bardzo dynamicznie. Co za tym idzie, i producenci są bardziej skłonni, żeby reklamować się na tego typu

impresach. Jest to działanie marketingowe, mające na celu pokazanie produktów, ale przede wszystkim bycie bliżej z ich użytkownikami. Równolegle nasza firma również dynamicznie rosła. Nawiązaliśmy współpracę z kolejnymi producentami, zyskując kolejnych partnerów, z którymi wspólnie tę imprezę organizowaliśmy i zdobywaliśmy polski rynek akcesoriów dla graczy. Dzisiaj z podziwem patrzę jak ta branża dojrzała. Globalnie przerosła nawet branżę filmową, jeśli chodzi o przychody. I nie dziwię się, że zmierza to w tym kierunku, gdyż interakcja z innymi odbiorcami jest jednak większa niż w przypadku filmów. Tam pozostajemy bierni, a w grach wiele zależy od naszych wyborów, umiejętności itd. Rokrocznie obserwuję statystyki i widzę wzrosty na tym rynku w Polsce. W tej części Europy jesteśmy na drugim miejscu w kwestii przychodów z gamingu na mieszkańca. Polscy gracze są bardzo zaangażowani, wydając dużo pieniędzy na gry komputerowe i spędzając przy nich wiele czasu. To kolejny powód, dlaczego imprezy takie jak Game Arena rosną w siłę, zdobywając coraz to większą popularność.

Kto jest odbiorcą Waszych produktów? Kim są dzisiejsi gracze?

Jeszcze 10 lat temu gry komputerowe były zabawą dla dzieci i młodzieży. Obecnie oni już dorośli, zarabiają i stać ich, żeby wydawać pieniądze na gry. Coraz więcej gier jest nastawionych na dorosłego odbiorcę. Ludzie mają coraz mniej czasu, jednak zapalony gracz zawsze znajdzie chwilę, żeby pograć. Dla niego to rozrywka porównywalna z oglądaniem serialu. Również młodzież więcej czasu spędza przy komputerze. Zakładają słuchawki i grają. Grają sami, grają w drużynach, na battle arenach. Dla nich to jest forma rozrywki, część ich życia. Można także zaobserwować, że kiedyś była to męska domena, a dzisiaj tyle samo dziewczyn deklaruje, że są gamerkami.

Jak wydarzenie Game Arena wpływa na biznes?

Game Arena jest wydarzeniem, podczas którego w jednym miejscu zbierają się dziesiątki tysięcy miłośników gier komputerowych. Dla twórców gier i producentów akcesoriów jest to idealna okazja, żeby dotrzeć do swoich odbiorców. Spotykają się z nimi, by pokazać, co mają do zaoferowania i wysłuchują ich opinii i potrzeb. W trakcie PGA prezentujemy nasze produkty, dajemy do przetestowania np. nowe myszki. Zbieramy feedback od prawdziwych użytkowników – mówią nam, który kształt im bardziej pasuje i dlaczego. Jako firma wiemy, że mamy trochę inne postrzeganie świata gamingowego, w tym również produktów, niż użytkownik, do którego chcemy dotrzeć. Dla nas PGA jest świetną okazją do spotkania, rozmów i – przede

wszystkim – wyciągnięcia z tego wniosków. Dla graczy to również ważne, że mogą nas poznać, porozmawiać, zobaczyć produkt, dotknąć go. Przywiązują się do marek, do polityki firmy, sposobu komunikacji, poziomu cenowego. Jeśli mają produkt danej firmy i są zadowoleni, to kolejną rzecz również kupią od tego samego producenta. Dla nas PGA to także świetna okazja, by spotkać się naszymi największymi klientami w kraju i zagranicznymi dystrybutorami. Każdego roku organizujemy spotkanie, na którym chcemy porozmawiać o nowych produktach, o planach, o tym co możemy poprawić. Po rozmowach zapraszamy ich do wspólnego odwiedzenia PGA, aby pokazać, jak duży jest gaming i ile energii się wokół branży kumuluje.

Branża gier komputerowych rośnie, w związku z tym i konkurencja wzrasta. Jak marka Genesis sobie z tym radzi?

Zaczynaliśmy w 2011 roku, kiedy jeszcze nikt nie postrzegał gamingu tak, jak jest postrzegany obecnie. Mieliśmy wtedy w dystrybucji dwie marki zachodnie, a klienci wątpili, że ktoś kupi myszkę dla graczy za 200 zł. Wtedy wprowadzenie tych produktów na rynek wymagało ogromnej determinacji z naszej strony. Minęło 8 lat i dzisiaj wszyscy chcą je mieć. Kiedy inne marki otworzyły się na tę branżę, my mieliśmy już szerokie portfolio produktów. Przerobiliśmy też kilka błędów, pobierając cenne lekcje. Współpracowaliśmy z wieloma dostawcami, nawiązaliśmy liczne kontakty eksportowe. Dzisiaj nasze produkty – z czego jestem dumny – są już na rynkach światowych, takich jak Dubaj czy Rosja.

Co złożyło się na Wasz sukces?

To są lata pracy i dobrze przeprowadzonego marketingu. Wyciągamy wnioski z tego się dzieje, dzięki czemu rozwijamy markę i ulepszymy nasze produkty. Ważne jest również to, że poziom cenowy mamy dopasowany do polskiego klienta. Staramy się utrzymać rozsądne ceny, przy zachowaniu jakości. Przykładamy dużą wagę do tego, by nasze produkty były dobrze przetestowane. Pomagają nam w tym influencerzy i bardzo cenię tę współpracę. Nie płacimy im za opinię, nasze produkty muszą bronić się same. Wprowadzenie takich produktów na rynek wymaga wielu lat pracy. W naszym przypadku jest to osiem ciężkich lat, ale dzisiaj widzimy rezultaty. Do tego niewątpliwie przydają się takie imprezy jak Game Arena, by móc wysłuchać naszych klientów i zaoferować im produkt, z którego będą zadowoleni.

Zapraszamy na Poznań Game Arenę 18–20 października na Międzynarodowe Targi Poznańskie. Będziemy tam dla Was! ■



MEDIACJE – CZY WARTO?

18 października w Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu, odbędzie się praktyczna konferencja „Jak budować mosty współpracy? Mediacja: rodzina, biznes, administracja”. Organizatorem wydarzenia jest poznański Oddział Polskiego Centrum Mediacji. O tym jak ważna jest mediacja we wszystkich dziedzinach życia mówi **Katarzyna Radziejewska**, mediator w sprawach rodzinnych, cywilnych, gospodarczych, mediator stały przy Sądzie Okręgowym w Poznaniu oraz mediator ośrodków mediacyjnych: Polskie Centrum Mediacji Oddział w Poznaniu i Wielkopolskie Centrum Arbitrażu i Mediacji.

ROZMAWIA: JOANNA MALECKA | ZDJĘCIE: MARY ZUBOWICZ

Skąd pomysł na tego typu konferencję?

Katarzyna Radziejewska: Pomysłodawczynią konferencji „Jak budować mosty współpracy. Mediacje: rodzina, biznes, administracja” jest Anna Warlich, prezes Polskiego Centrum Mediacji Oddział w Poznaniu. Podkreśla Ona, że „W czasach, kiedy ta forma rozwiązywania sporów staje się coraz bardziej powszechna, jako stowarzyszenie szerzące ideę mediacji, chcemy zwiększać świadomość różnych grup społecznych. Międzynarodowy Tydzień Mediacji, który przypada w trzecim tygodniu października, to doskonały czas na to, by o mediacji było głośno.”

Dla kogo jest ta konferencja?

Na konferencję zapraszamy wszystkich, którym bliskie jest polubowne rozwiązywanie sporów – mediatorów, prawników, psychologów, studentów, pracowników

**PATRONAT
SUKCESU**

administracji. Każdy z uczestników znajdzie coś dla siebie. Dlaczego warto uczestniczyć w konferencji? W tym miejscu również przytoczę słowa zaproszenia skierowane przez prezes PCM O/Poznań Annę Warlich: „Mediatorzy uczestniczący w konferencji mogą podnieść swoje kompetencje zawodowe, pełnomocnicy poznać tajniki mediacji, by skuteczniej reprezentować swoich klientów, sędziowie zgłębić wiedzę dotyczącą mediacji i częściej kierować sprawy sądowe do mediatora, a przedsiębiorcy poznać jak rozwiązać konflikt z kontrahentem czy pracownikiem.”

Czym tak naprawdę jest mediacja?

Mediacja należy do alternatywnych metod rozwiązywania sporów i konfliktów. Jest rozmową prowadzoną w obecności osoby trzeciej – bezstronnego, neutralnego mediatora. Niezależnie czy jest to mediacja rodzinna,

pracownicza czy gospodarcza, zawsze spotykają się skonfliktowane strony. Jeśli wybierają mediację, to jest bardzo prawdopodobne, że konflikt zostanie dość szybko rozwiązany, ponieważ przychodzą z wolą rozmowy. Mediacja jest oparta na jasnych zasadach. Jest dobrowolna, nikt nie może zmusić do mediacji, na każdym etapie można z niej zrezygnować. Jeśli osoby, których konflikt dotyczy, nie mają przekonania, że można go rozwiązać, zawsze mogą odmówić przystąpienia do mediacji. Wszystko o czym rozmawiamy podczas spotkania mediacyjnego, objęte jest poufnością, która dotyczy mediatora oraz wszystkich uczestników mediacji. Daje to poczucie bezpieczeństwa i komfortu w rozmowach. Mediator zachowuje neutralność wobec uczestników mediacji oraz wobec przedmiotu sporu. Nie ocenia, nie opowiada się po żadnej ze stron, dba o równowagę między nimi i usprawnia proces komunikacji. Strony, przystępując do mediacji, akceptują mediatora, zasady oraz przebieg mediacji. Każdy z uczestników mediacji ma możliwość swobodnie wypowiedzieć się, przedstawić swój punkt widzenia. Następnie wspólnie poszukują rozwiązań, a mediator ich w tym wspiera. Jeśli rozmowa mediacyjna zaowocuje wypracowaniem rozwiązań, spisywane jest porozumienie, które satysfakcjonuje każdą ze stron konfliktu.

Komu jest potrzebna?

Mediacja jest potrzebna wszystkim, którzy mają jakikolwiek konflikt. Są w sytuacji rozstania, mają problem z podziałem majątku, z uregulowaniem kontaktów z dziećmi, z ustaleniem alimentów, mają inny problem w rodzinie, w pracy nie dogadują się z przełożonymi albo z kolegami lub prowadzą firmę i ich partner biznesowy nie wywiązuje się z umowy, nie potrafi się dogadać, możemy wtedy rozmawiać w obecności mediatora. Często jest tak, że rozmowy we własnym gronie kończą się kłótniami. Każda ze stron próbuje forsować swoje racje, swoje stanowisko i nawet jeśli druga strona proponuje rozsądne rozwiązania, okopujemy się na swoim, jesteśmy jak skała, o którą rozbijają się fale i nic do nas nie dociera. Żadne zaproponowane rozwiązanie nie jest dobre, bo emocje biorą górę. Warto wtedy skorzystać z mediacji. Zdarza się, że uczestnicy mediacji mówią „Pani mediator, tutaj jakoś potrafimy normalnie rozmawiać, a wcześniej sami nie mogliśmy nic ustalić”.

Jaka jest różnica pomiędzy mediacją w biznesie, rodzinie, administracji?

Przede wszystkim różnią się rodzajem spraw, które są przedmiotem mediacji. W mediacji rodzinnej m.in. ustalimy warunki rozwodu, plan opieki rodzicielskiej, alimenty, podział majątku. Mediacja biznesowa dotyczy sporów wynikających z prowadzenia firmy. Będą to

Konferencja
Jak budować mosty współpracy?

Mediacje: rodzina, biznes, administracja

18 października 2019
Poznań

4 prelekcje - panel dyskusyjny - 3 warsztaty

www.konferencjapcm.pl

Polskie Centrum Mediacji
Oddział w Poznaniu

Logos: CAM, Sukces, Harmonia Życia, Poznań, etc.

konflikty związane z nieterminowymi płatnościami, niedotrzymywaniem warunków zawartych w umowach z kontrahentami, nieuczciwą konkurencją, naruszeniami dotyczącymi znaków towarowych, ale też konflikty wewnętrzne w przedsiębiorstwach. Miejsce dla mediacji między obywatelami czy też przedsiębiorcami, którzy wejdą w spór z organami administracji, przewidział ustawodawca wprowadzając mediację do Kodeksu Postępowania Administracyjnego w 2017 r.

Czy mediacja jest skuteczna?

W moim przekonaniu TAK, mediacja jest skuteczna. Zawsze wtedy, kiedy jej uczestnicy mają wolę ze sobą rozmawiać. Rozmowa to droga do porozumienia, a w tej rozmowie towarzyszy im mediator, który pomaga w dobrej komunikacji i ukierunkowuje na to, co jest ważne dla obu stron, co je łączy. Zdarza się też tak, że mimo wysiłków stron, nie ma porozumienia. Jednak fakt, że brały udział w mediacji, pozwala im spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Nawet jeśli wracają na salę rozpraw, zachowują się inaczej, są przygotowani, gotowi na zmiany. A tym, którzy zawarli ugodę, łatwiej jest dotrzymać warunków, które wspólnie wypracowali. W mediacji wszyscy są wygrani, a rozwiązanie jest szyte na miarę, jak garnitur, dlatego jest satysfakcjonujące dla każdej ze stron.

Gdzie szukać pomocy?

Mediatorów specjalizujących się w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych, cywilnych, pracowniczych i gospodarczych można znaleźć na listach stałych mediatorów, prowadzonych przez Sądy Okręgowe, jak również w ośrodkach mediacyjnych, takich jak Polskie Centrum Mediacji czy Wielkopolskie Centrum Arbitrażu i Mediacji i innych. Wielu mediatorów prowadzi również własną praktykę. ■

wydarzenia

PATRONAT
sukcesu



Szkolenia z Lewiatanem

9 października, godz. 9.00, Stowarzyszenie Księgowych, ul. Ziębicka 18: Szkolenie WARP Rozwój zawodowy Przedsiębiorców i Pracowników – możliwości pozyskania środków w ramach projektu „Usługi rozwojowe kluczem do sukcesu” oraz „Pozadotacyjne formy wsparcia wielkopolskich przedsiębiorstw – pożyczki z Inicjatywy Jeremie2”.

11 października, godz. 9.00, Nobel Tower, ul. Dąbrowskiego 77a: szkolenie dr Krystian Ziemiński&Partners Kancelaria Prawna spółka komandytowa – PIT 26 dla młodych oraz zmiany w PIT od 1 października 2019 roku.

15 października, godz. 15.00, siedziba Wielkopolskiego Związku Pracodawców Lewiatan, ul. Grunwaldzka 104, sala 216, II piętro: II część szkolenia „Umowy w obrocie gospodarczym – najczęściej popełniane błędy” z udziałem Grzegorza Dudczaka, radcy prawnego, Prezesa Zarządu Fundacji Edukacji Prawnej.

18 października, godz. 10, szkolenie, Izba Administracji Skarbowej w Poznaniu, ul. Dolna Wilda 80 A: KAS „Zmiany w ordynacji podatkowej PIT i CIT”.

24 października, godz. 8.00, Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział I, ul. Dąbrowskiego 12: szkolenie ZUS „Ustalanie obowiązku ubezpieczeń w kontekście zbiegów wynikających z wykonywania działalności, zleceń”.

R E K L A M A



TARGI ZERO WASTE 2019 POZNAŃ 11-12/10/2019

Sposób na oszczędny i ekologiczny styl życia

vol 4



11-12 PAŹDZIERNIKA 2019
MTP GŁOGOWSKA 14, POZNAŃ
WWW.TARGI-ZEROWASTE.PL



W dobrym stylu do pierwszej pracy

11 października, Poznań

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty „W dobrym stylu do pierwszej pracy”, w ramach projektu Bank Ubrań, który jest ogólnopolską akcją realizowaną przez Fundację Program Pomocy Pierwsza Praca. Przy wsparciu Atelier Second Life i celebrity2use, inicjatywa ta łączy biznes ze światem mody. Uczestniczki projektu szkolą się z zakresu pewności siebie, pierwszego wrażenia oraz podstaw wizażu i stylizacji. Zostają także wyposażone w zestaw ubrań na rekrutację oraz kapsułową garderobę na okres pierwszych tygodni pracy. Całość odbywa się w duchu odpowiedzialnej mody. Warsztaty kończą się sesją zdjęciową, w tym zdjęciem do CV. Profesjonaliści współpracujący z Bankiem Ubrań to nie tylko mentorki, wizażystki, stylistki, fryzjerki, fotografki, i specjaliści od komunikacji i wizerunku. Także znane osoby angażują się w projekt. Na warsztatach można spotkać Annę Czartoryską-Niemczycką, Julię Kamińską, Marię Niklińską, czy Małgorzatę Cecherz, które są Ambasadorkami projektu. Firmy zainteresowane nawiązaniem współpracy przy obecnej lub kolejnej edycji programu, mogą kontaktować się poprzez adres mailowy: bu@f4xp.pl.



Stulecie dwójki

12 października, godz. 11.00, Aula UAM

W roku 2019 przypada 100-lecie istnienia II Liceum Ogólnokształcącego im. Generałowej Zamoyskiej i Heleny Modrzejewskiej w Poznaniu. Okrągła rocznica to wspaniała okazja, by spotkać się po latach w gronie przyjaciół ze szkolnej ławy, powspominać chwile spędzone w murach II LO i poznać dzisiejszych uczniów Dwójki. Rok jubileuszowy rozpocznie się mszą świętą, która odprawiona zostanie 11 października 2019 r. o godz. 18.00 w parafii św. Michała Archaniola. Następnego dnia, w sobotę 12 października, będą miały miejsce dwa wydarzenia. Najpierw o godz. 11, w Auli UAM, rozpocznie się gala jubileuszowa. Po niej, o godz. 14, odbędzie się spotkanie absolwentów w siedzibie szkoły. To jednak nie jedyne atrakcje związane z jubileuszem. Przez cały rok odbywać się będą liczne wystawy i koncerty uczniów II LO. Z kolei 15 lutego będziemy mieć okazję do zabawy podczas Balu Absolwenta, a w czerwcu do wzięcia udziału w koncercie charytatywnym na rzecz licealnej społeczności.

R E K L A M A

**POL
ECO
SYSTEM**



**9-11.10.2019
POZNAŃ**



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

ZAPRASZA
mtp
GRUPA

**NAJWAŻNIEJSZE
TRENDY W BRANŻY**

**NOWOŚCI I PREMIERY
RYNKOWE**

**BOGATY PROGRAM
KONFERENCYJNY**

**NAJWAŻNIEJSI
LUDZIE**

**KLUCZOWE
TEMATY**

**STRATEGICZNE
DECYZJE**

**CAŁA GAMA PRODUKTÓW I ROZWIĄZAŃ
DLA OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI KOMUNALNEJ**

PRZYJEDŹ I WEŹ UDZIAŁ W DYSKUSJI!

Dowiedz się więcej na www.polecosystem.pl

**PATRONAT
sukcesu**

**Cyfrowy fiskus –
konferencja księgowych i przedsiębiorców**

**29 października, godz. 15.00,
w Centrum Edukacji przy ulicy Ziębickiej 18 w Poznaniu**

Rozliczanie podatków, rejestry i deklaracje podatkowe kójarzą się najczęściej z nadmierną biurokracją i wynikającą z niej „papierologią”. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, ile danych drogą elektroniczną przekazywanych jest przez przedsiębiorców i ich służby księgowe do organów skarbowych, jakie informacje są przez te organy gromadzone i analizowane, oraz do czego później służą. Tuż przed wejściem w życie obowiązku wysyłania jednolitych plików kontrolnych VAT dla wszystkich czynnych podatników VAT (czyli de facto – dla większości przedsiębiorców) Oddział Wielkopolski w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce opublikował raport pt. „JPK: Doświadczenia i prognozy księgowych”. W raporcie eksponowane były dwa główne problemy związane z tym przejawem informatyzacji raportowania podatkowego. Mowa o niedoskonałościach oprogramowania oraz kosztach i czasie koniecznym by dostosować rozwiązania informatyczne. Wnioski z tego badania w połączeniu z potrzebą prezentacji obecnie stosowanych narzędzi cyfrowej rewolucji fiskusa oraz zapowiadanych dalszych zmian stały się inspiracją do opracowania programu tegorocznej edycji Konferencji Zawodowej w Oddziale Wielkopolskim w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. Spektrum tematów uzupełni natomiast porównanie praktyk polskich organów skarbowych z ich odpowiednikami w innych krajach. Wśród prelegentów znajdują się przedstawiciele Izby Administracji Skarbowej, czołowych firm audytorsko-doradczych oraz polskiego lidera rynku wdrożeń robotów w procesach back-office, a także przedstawiciele Oddziału Wielkopolskiego w Poznaniu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. Swoją udział w spotkaniu potwierdzili eksperci pracujący na co dzień na styku księgowości, podatków i informatyki. Ich wystąpienia nie tylko dostarczą praktycznej wiedzy, ale także pozwolą porównać organizację i procesy finansowo-księgowe z najlepszymi praktykami, a także ocenić przygotowanie do wyzwań stojących przed przedsiębiorcami i księgowymi w najbliższej przyszłości. Na zakończenie konferencji zaprezentowane zostaną zagrożenia płynące z postępującej informatyzacji rozliczeń z organami skarbowymi, które powodują, że dostępność danych i ich jakość powinny być przedmiotem dyskusji nie tylko w celu odpowiedniej ochrony tajemnic, know-how przedsiębiorstw, ale również w kontekście odpowiedzialności karno-skarbowej przedsiębiorców i służb finansowo-księgowych.

**PATRONAT
sukcesu**
Jesienne Inspiracje

**18 października, godz. 19.00 – 23.00,
Restauracja Garden City, Sala Oregano & Wine,
Międzynarodowe Targi Poznańskie**

Zapraszamy Was serdecznie na wyjątkowy wieczór, w wyjątkowej atmosferze. Będzie degustacja wspaniałych, specjalnie wyselekcjonowanych win przy akompaniamencie pięknej muzyki w bardzo designerskim wnętrzu.

Bilety: 150 zł – www.tobilet.pl



Informacje: www.garden-city.pl

**PATRONAT
sukcesu**

Poznańskie Targi Piwne

**15 listopada, godz. 15.00 – 1.00,
Międzynarodowe Targi Poznańskie**

**16 listopada, godz. 12.00 – 1.00,
Międzynarodowe Targi Poznańskie**

Podczas najbliższej edycji swoją piwną ofertę zaprezentuje ponad 60. browarów i dystrybutorów. Z blisko 500 kranów poleje się ponad 700 różnych piw, cydrów i miodów pitnych. Do dyspozycji gości będą dwie hale wypełnione najlepszym piwem oraz wyśmienitym jedzeniem. W tym roku odbędzie się także konkurs „Greater Poland” Beer Cup. Już 8 i 9 listopada w Poznaniu zostanie wybrane najlepsze piwo i cydr konkursu, który jest otwarty dla profesjonalnych browarów i cydrowni z kraju i z zagranicy. Ogłoszenie wyników odbędzie się podczas uroczystej Gali Finalowej na Poznańskich Targach Piwnych, w dniu 15 listopada 2019. Także domowi piwowarzy staną w szranki w XI Poznańskim Konkursie Piw Domowych. Zwycięzcą zostanie autor najlepszego piwa, zgłoszonego w jednej z dwóch kategorii: Fruit Weizen i White IPA. Na Poznańskich Targach Piwnych jak co roku nie zabraknie atrakcji! Jedną z nich jest Poznańska Piwna Mila, która odbędzie się w sobotę, 16 listopada. Przed uczestnikami 1600 metrów do przebiegnięcia, a na trasie obowiązkowe 4 przystanki na małe piwo.

RETRO MOTOR SHOW

ZAPRASZA
mtp
GRUPA

25-27.10.2019, POZNAŃ



LOKALIZACJA



Międzynarodowe
Targi Poznańskie



RETRO
TUNING



AKADEMIA
RENOWACJI



POJAZDY
KLASYCZNE
NA SPRZEDAŻ



PREZENTACJA
POJAZDÓW
ZABYTKOWYCH



RETRO
BAND



ATRAKcje
DLA CAŁYCH
RODZIN

www.RetroMotorShow.pl

BILETY NA

TO BILET.PL

Patroni medialni:

turbo **player** **classic** **warsztat** **Radio** **sukces**

Patronat Honorowy:



Patron internetowy:



Współpraca medialna:

AUTOMOBILISTA

CLASSIC
auto

Kolejne
Wielkie Poznańskie

Oldtimer
Classic
magazine

KLASYCZNI
PL

warsztat
PL

Autonaprawa

e-autonaprawa.pl

kultura

Symfonia Alpejska

**11 października, godz. 19.00,
Filharmonia Poznańska, Aula Uniwersytecka**

Symfonia alpejska w 170. rocznicę śmierci Fryderyka Chopina. Program: Józef Elsner – Uwertura do opery „Leszek Biały czyli Czarownica z Łysej Góry” (opracowanie Grzegorz Fitelberg), Fryderyk Chopin – Wariacje B-dur na temat „La ci darem la mano” z opery „Don Giovanni” Wolfganga Amadeusa Mozarta, Richard Strauss – „Symfonia alpejska” TrV 233, op. 64

Bilety: 15 – 55 zł

Wróć przed północą

**14 października, godz. 17.30,
Teatr Wielki w Poznaniu, ul. Fredry 9**

Zapraszamy na komediowy horror „Wróć przed północą”, który na całym świecie zbiera świetne recenzje i tłumy widzów. Pełna napięcia historia mistyczno-kryminalna Petera Colley’a robi furorę na teatralnych scenach (łącznie grana w 29 krajach oraz 48 stanach USA). Amy przeszła załamanie nerwowe. Greg, jej mąż archeolog, wynajmuje dom na wsi, gdzie będzie mogła dojść do zdrowia po wyjściu ze szpitala. Kiedy George – farmer i właściciel domu – opowiada o morderstwie, które wiele lat temu zostało tu popełnione i duchach, które nawiedzają dom, wyobraźnia Amy zaczyna pracować na wysokich obrotach. Sytuacja pogarsza się, gdy na wieś przyjeżdża piękna Laura. Czy to aby na pewno tylko siostra Grega?

Michał Szpak

14 października, godz. 19.00, MTP Sala Ziemi

Dla Michała Szpaka i jego zespołu rok 2019 przyniósł wiele sukcesów: album „Dreamer” pokrył się złotem, a magiczna trasa koncertowa się wyprzedzała. Nowa trasa to duże wydarzenie w życiu Michała. Produkcja, nad którą pracuje wiele osób, nowe aranżacje, multimedia oraz praca z instrumentarium, w którego estetyce nigdy się nie poruszał.

Zapiski intymne

**17 października, godz. 18.00, Galeria Atanazego
(wejście od Al. Marcinkowskiego 23)**

Zapraszamy na „Zapiski intymne. Z Wasowskimi o Kabarecie Starszych Panów”. Kabaret Przybory i Wasowskiego był fenomenem polskiej rozrywki, który do dziś pozostaje wyznacznikiem dowcipu i mistrzowskiego połączenia słowa i muzyki. Jacy Starsi Panowie byli prywatnie? Czy byli pewni, że „piosenka jest dobra na wszystko”? Zapraszamy na popołudniową „herbatę” w towarzystwie Moniki i Grzegorza Wasowskich, krewnych oraz znawców i propagatorów twórczości Kabaretu Starszych Panów.

Gwiazdy światowych estrad

18 października, godz. 19.00, Aula Uniwersytecka

MIDORI – skrzypce, Wioletta Chodowicz – sopran, Maria Jaskulska-Chrenowicz – sopran, Ewa Wolak – alt, Sylwester Smluczyński – tenor, Robert Gierlach – baryton, Chór Opery i Filharmonii Podlaskiej, Violetta Bielecka – przygotowanie chóru, Łukasz Borowicz – dyrygent, Orkiestra Filharmonii Poznańskiej. Program: Joseph Beer – „Tryptyk” (suiata jazzowa) – pierwsze wykonanie w Polsce, Siergiej Prokofiew – I Koncert skrzypcowy D-dur op. 19, Stanisław Moniuszko – „Milda” – litewska kantata mitologiczna.

Bilety: 20 – 65 zł



Epic Game Music

**18 października, godz. 20.30, Sala Ziemi,
Poznań Congress Center (wejście od ul. Śniadeckich)**

Muzyczny genesis cyfrowego bytu i niezapomniany wieczór muzyki epickiej z gier. To potężne symfoniczno – rockowe show, nie tylko dla miłośników muzyki z wirtualnego świata. Tego wieczoru wyzwolone zostaną wszelkie możliwe emocje i barwy, zarówno w sferze dźwięku, jak i obszarze wrażeń wizualnych. Na scenie pod dyktando Adama Domurata wystąpi 80-osobowa orkiestra symfoniczna CoOperate Orchestra z towarzyszeniem Chóru Akademickiego UAM. W repertuarze koncertu nie zabraknie legendarnych i kultowych soundtracków, sąsiadujących z wykonaniami przedpremierowymi z popularnych tytułów polskich i zagranicznych. Zapraszamy na muzyczną podróż od Mario i Sonicy, przez DooM i Assassins Creed aż po Wiedźmina i God of War. Każdy z koncertów będzie mieć unikatowy dodatek. Zagrany zostanie „Burning the Past Music Notes” z nadchodzącej gry „Of Bird and Cage” izraelskiego studia Capricia Productions. Natomiast pierwszym solistą będzie Ruud Jolie, gitarzysta Within Temptation. Koncertowi towarzyszyć będą wizualizacje oraz liczne efekty specjalne przygotowane przez Platige Image S.A. – wielokrotnie nagradzane studio produkcji, animacji, postprodukcji i efektów wizualnych, które współpracuje z największymi markami świata, najlepszymi wydawcami gier wideo i jednymi z najznamienitszych reżyserów filmowych.

BILETY: www.tobilet.pl





Paweł Domagała – 1984 Tour cz. 4

22 października, godz. 19.00, MTP Sala Ziemi

Jesienią 2016 roku ukazał się długo wyczekiwany debiutancki album Pawła Domagały pt. „Opowiem Ci o mnie”. Płyta trafiła do serc szerokiego grona odbiorców, osiągając status Platynowej Płyty. Nowe wydawnictwo ukazało się 16 listopada i nosi tytuł: „1984” – dotąd już dwukrotnie pokryło się platyną! Na płycie znalazło się 12 premierowych piosenek. Album promuje piosenka „Weź nie pytaj”, która stała się wielkim przebojem, osiągając już ponad 97 mln odtworzeń na YouTube, oraz zyskując miano Przeboju Roku 2018 RMF FM. W dniu premiery płyty rozpoczęła się trasa koncertowa „1984 TOUR” promująca to wydawnictwo.

R E K L A M A

Arcydziela mistrzów

27 października, godz. 18.00,
Filharmonia Poznańska, Aula Uniwersytecka

Zapraszamy na koncert „Arcydziela mistrzów” 80 lat Poznańskich Słowików. Anna Mikołajczyk – Niewiedział – sopran, Annie Fredriksson – mezzosopran, Martin Vanberg – tenor, Wojtek Gierlach – bas, Chór Chłopców i Męski Filharmonii Poznańskiej „Poznańskie Słowiki”, Maciej Wieloch – dyrygent, Orkiestra Filharmonii Poznańskiej. Program: Georg Friedrich Händel, Oratorium „Mesjasz” HWV 56.

Bilety: 15 – 55 zł

Dobry wieczór z Pakosińską

27 października, godz. 18.00, Scena na Piętrze

Jeżeli śmiech to zdrowie, to ta kobieta jest nieśmiertelna, a my wraz z nią! Podczas przedstawienia usłyszeć będzie można specjalnie wybrane utwory w oryginalnych aranżacjach Grupy MoCarta, z multimedialnym udziałem kwartetu smyczkowego. Aktorka, jako dyplomowana polonistka sprawdzi znajomość ortografii, nauczy tańca gruzińskiego oraz zaprosi do wspólnego karaoke.

AQUANET JAZZ GALA 9 listopada 2019 Aula UAM Poznań

STANLEY JORDAN

Poznań Jazz Project

www.jazz.pl

era jazzu



foto: Irina Kozłowska

SPONSOR STRATEGICZNY

AQUANET

POZnań

SAMORZĄD MIĘDYGOSZCZANY
WIELKOPOLSKI

imatur

enjoy

Y

jazz

B

SILOS

GLAS

Radio

jazz forum

WY

publika

sukces

muzyc

POZNAŃSKI
PREMIER

aktual

iks

epoznan.pl

POZNAŃ



OJCIEC

29 października, godz. 17.30 i 20.30, Aula Artis

W głośnej tragikomedii „Ojciec” Floriana Zeller’a wystąpi Marian Opania. Spektakl w reżyserii Iwony Kempy przygotowany przez Teatr Ateneum w Warszawie. André (w roli tytułowej Marian Opania), wydaje się być ciągle w dobrej formie, jednak coraz częściej miewa kłopoty z pamięcią. To budzi niepokój najbliższych. Aby opóźnić postęp choroby jego córka Anna (Magdalena Scheodjbal) stara się zapewnić ojcu właściwą opiekę. Ale to nie utrata pamięci zdaje się być największym problemem André. Jego prawdziwą udręką jest widok rozpadającej się rodziny, zanik więzi, brak zrozumienia, społecznej empatii, wreszcie poczucia szczęścia i zwykłego zdrowego rozsądku. Kto w tej sytuacji zachowa się uczciwie, a kto ją zwyczajnie wykorzysta?

Bilety: parter – 80 zł, balkon – 40 zł,
15zł tylko dla seniorów do kupienia w CIK w Poznaniu
Rezerwacja biletów: rezerwacja@gruv-art.com.pl
lub tel. 61 8471115

Visual Concert – koncert muzyki filmowej

16 listopada, godz. 18.00, Hala Arena

Visual Concert po zeszłorocznym sukcesie powraca jesienią, by zaprezentować swój fenomen z jeszcze większym rozmachem! Nowe wizualizacje, jeszcze większa orkiestra, chór i doskonali wokaliści oraz innowacyjne efekty zagospodzą na estradach również innych miast w Polsce. Pozwól się zabrać w muzyczną podróż po najbardziej niezwykłych i spektakularnych miejscach na naszej Ziemi! Podczas Visual Concert usłyszycie zarówno znane i lubiane ścieżki dźwiękowe z FILMÓW (m. in. Gladiator, Avatar, Piraci z Karaibów, James Bond, Marzyciel, Transformers, Władca Pierścieni) jak i energetyczne, epickie brzmienia gatunku „trailer music” (znanej na całym świecie wytwórni Two Steps From Hell). Obrazy filmowe oraz wizualizacje najwspanialszych miejsc na świecie obejrzycie na olbrzymim, kinowo – panoramycznym ekranie LED najnowszej generacji. Na scenie, pod dyktando Adama Domurata wystąpi 80-osobowa orkiestra symfoniczna CoOperate Orchestra z towarzyszeniem Chóru Akademickiego UAM (przygotowanie Beata Bielska) wraz z solistami.

BILETY: www.tobilet.pl



R E K L A M A

EKOCUDA

Targi Kosmetyków Naturalnych

POZNAŃ / 23-24 LISTOPADA

Concordia Design
ul. Zwierzyniecka 3

www.ekocuda.pl

vol.3
WSTĘP
WOLNY

ZAPRASZA

mtp
GRUPA

VIVA! SENIORZY •

NAJWIĘKSZE W POLSCE TARGI
PRODUKTÓW I USŁUG DLA SENIORÓW!

25-26.10.2019
POZNAŃ

www.VivaSeniorzy.pl

 VivaSeniorzy



Międzynarodowe
Targi Poznańskie

Organizatorzy

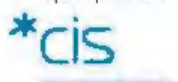


MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO
MAREK WOŹNIAK

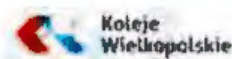
POZnań

mtp
GRUPA

Współpraca



Partnerzy



sukces
PO POZNAŃSKU



MIĘDZY
NARODOWE
I REGIONALNE

EWA STOLECKA
MAŁGORZATA BOROWSKA,
I TOMASZ KACZMAREK

DLA HERBAPOLU POZNAŃ NAJWAŻNIEJSZY JEST PACJENT

Herbapol Poznań obchodzi jubileusz 150-lecia.

To jedna z niewielu firm ze 100% polskim kapitałem. I chociaż konkurencja na rynku farmaceutycznym jest bardzo duża, to lek Urosept jest obecnie numerem jeden, a Sylimarolu nikomu nie trzeba przedstawiać. Herbapol Poznań prowadzi bezpośredni nadzór nad zakontraktowanymi plantacjami ziół, w tym ostropestu plamistego, a do przygotowania jednego z produktów leczniczych stosują – jako jedyni w Europie – wyciąg z kory śliwy afrykańskiej. Spoglądając na siedzibę Herbapolu znajdującą się przy ulicy Towarowej, można mieć różne odczucia, ale wewnątrz historycznych budynków znajduje się zaawansowana technologicznie produkcja. Firma jednak słynie z czegoś więcej – z wartości, jakimi się kieruje i pracowników, którzy podobnie jak **Ewa Stolecka**, Prezes Zarządu, **Małgorzata Borowska** i **Tomasz Kaczmarek** – Członkowie Zarządu, są współwłaścicielami Herbapolu Poznań, tworząc jedną wielką rodzinę. I są z tego bardzo dumni.

ROZMAWIA: JOANNA MALECKA | ZDJĘCIA: MARTA SZYSZKA





Czym dla Państwa jest ta rocznica?

Ewa Stolecka: Dla naszej firmy, ale też dla Poznania, to ważny jubileusz, ponieważ jest symbolem poznańskiej przedsiębiorczości i z racji tego, jest to na pewno dla nas bardzo ważny czas. Herbapol Poznań wywodzi się z firmy założonej w 1869 roku przez Romana Barcikowskiego, który otworzył w poznańskim Bazarze drogerię. Jego biznes bardzo szybko się rozrósł, zostały otwarte kolejne drogerie, hurtownia, skup ziół oraz fabryka chemiczno-farmaceutyczna. Po wojnie odbudowano firmę, która uległa zniszczeniu, a w 1950 roku nastąpiła jej nacjonalizacja, przez co powstały trzy przedsiębiorstwa. W 1959 roku, ówczesny Minister Przemysłu Spożywczego i Skupu, nadał nam nazwę Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol. Było wiele firm „Herbapol”, które na przestrzeni lat ulegały różnym przemianom. My pozostaliśmy Herbapolem Poznań, który w 1994 roku przeobraził się w spółkę akcyjną. Akcjonariuszami są nasi pracownicy, ewentualnie spadkobiercy. To im zawdzięczamy naszą dobrą kondycję i cieszymy się, że od 150 lat gościemy w Państwa domach. To się rzadko zdarza i myślę, że jesteśmy jedną z nielicznych firm w ten sposób funkcjonującą na polskim rynku.

Tomasz Kaczmarek: Zapytała Pani, co dla nas oznacza ten jubileusz. Dla mnie ta rocznica jest bardzo ważna. Dlaczego? Bo to jasny sygnał, że polska firma może trwać i konkurować na rynku przez 150 lat, a my, jako zarząd, budując jej strategię, wierzymy, że Herbapol Poznań będzie funkcjonował kolejnych 150 lat, może

i więcej. Mamy wspaniałych pracowników, może dlatego nie boimy się o dalsze losy firmy.

Jak zmieniała się firma na przestrzeni tych 150 lat?

ES: Na pewno zmieniała właścicieli. Patrząc na historię, w 1928 roku firma R. Barcikowski została zakupiona przez Józefa Czepczyńskiego. Miała wtedy w swoim portfolio bardzo dużo produktów.

Jakich?

ES: Tabletki, iniekcje, odczynniki, barwniki, perfumy, herbaty ziołowe, środki do pielęgnacji włosów, zasyпки dla dzieci, pastę do zębów, wodę kolońską 1869, zioła przy napadach duszności i wiele innych.

Jak to dzisiaj wygląda?

TK: Rynek farmaceutyczny w ostatnich czasach mocno ewoluował, pojawiła się ogromna konkurencja, z którą trudno walczyć. Nasza spółka przez lata funkcjonowania skutecznie się zmieniała i dostosowywała do zmian i wyzwań rynkowych. Siłą naszej firmy to znana marka Herbapol oraz pracowniczy charakter spółki. Kluczowe wartości to: bezpieczeństwo, tradycja, innowacja i wielopokoleniowość.

ES: W naszej firmie od pokoleń pracują całe rodziny. Pracownicy odchodzący na emeryturę, często polecają członków swoich rodzin do pracy w naszej spółce. Dzięki temu mamy wielu oddanych, lojalnych i zaangażowanych pracowników.

Jak udaje Wam się zatrzymać pracowników, biorąc pod uwagę tak ogromną rotację na rynku?

TK: Większość pracowników jest akcjonariuszami, a nowi pracownicy mają perspektywę stania się akcjonariuszami poprzez zakup akcji i uczestnictwo w programach motywacyjnych.

Małgorzata Borowska: Oferujemy pracownikom sporo benefitów, zakładowy fundusz świadczeń socjalnych, dofinansowanie do wakacji dzieci czy też szkolenia.

ES: Od paru lat udaje nam się pozyskiwać dofinansowanie z Krajowego Funduszu Szkoleń, dzięki czemu możemy inwestować w pracowników i proponować szeroki wachlarz specjalistycznych szkoleń.

Ilu pracowników zatrudniacie?

ES: W Herbapolu zatrudniamy 370 osób. Wciąż myślimy o inwestowaniu i rozwoju. W ubiegłym roku kupiliśmy firmę farmaceutyczną, której produkty uzupełniają i rozszerzają nasze portfolio, dzięki czemu możemy odpowiedzieć na zróżnicowane potrzeby naszych pacjentów. Wiele firm wystartowało w przetargu. W decyzji o sprzedaży przeważały



ZDJĘCIE DZIĘKI UPRIJEMNOŚCI MUZEUM HISTORII MIASTA POZNANIA



wartości, którymi się kierujemy oraz polskość naszej marki. To była bardzo dobra decyzja strategiczna. Dzięki niej zostaliśmy grupą kapitałową zatrudniającą 447 pracowników.

Dużo zyskaliście dzięki zakupowi tej firmy?

ES: Firma przynosi zyski, podnosząc jednocześnie wartość naszej spółki. Jak każde przedsiębiorstwo chcemy się rozwijać, a najszybszą i najkrótszą drogą są przejęcia i fuzje powszechnie stosowane jako model rozwoju przedsiębiorstwa. Lepiej przejąć coś, co już istnieje na rynku i dobrze prosperuje, niż startować od początku z nowymi projektami, które mogą być obarczone dużym ryzykiem.

Z czego dziś słynie Herbapol Poznań?

ES: Mamy wiele flagowych produktów leczniczych o ugruntowanej rozpoznawalności przez polskich pacjentów, wśród nich: Sylimarol, Urosept, Alax, Arcalen, Mucosil, Aesculan, Esceven, wiele suplementów diety i kosmetyków. W portfolio posiadamy również doskonałe leki, w tym na prostatę – Poldanen, choroby reumatoidal-

ne – Reumaherb, zawierające roślinne substancje aktywne.

MB: Obecnie Herbapol produkuje leki w kategoriach OTC (tzn. leki bez recepty) i RX (na receptę), suplementy diety, kosmetyki, aromaty spożywcze oraz zioła do zaparzania. Oczywiście najważniejszą grupą są produkty lecznicze. Bardzo pilnujemy jakości ich wytwarzania. Naszym najważniejszym standardem jest zarówno Ustawa Prawo Farmaceutyczne, jak i Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie wymagań Dobrej Praktyki Wytwarzania dla produktów leczniczych oraz Międzynarodowy Standard Bezpieczeństwa Żywności. Potwierdzeniem prawidłowości postępowania są certyfikaty GMP wydane przez Głównego Inspektora Farmaceutycznego, a także certyfikaty IFS. W zakresie zarządzania jakością, spełniamy wymagania normy ISO 9001:2015.

Czujecie się odpowiedzialni za swoich pacjentów?

ES: Tak, czujemy się bardzo odpowiedzialni za pacjentów. Mamy wykwalifikowany personel, odpowiednie warunki wytwarzania. Dodatkowo, posiadamy system



monitorowania bezpieczeństwa produktów. Znamienne jest to, że podczas kontroli, które odbywają się u nas regularnie, nie ma żadnych poważnych uwag. To pokazuje, że produkujemy wyroby bardzo wysokiej jakości.

Po co to wszystko?

MB: Po to aby zapewnić pacjentowi bezpieczeństwo. Pochylamy się nad każdym etapem wytwarzania. Nasze procesy produkcyjne i metody analityczne są zwalidowane. Pracujemy w oparciu o obowiązujące procedury systemowe.

ES: To ja może dopowiem, że kontrola jakości rozpoczyna się już na etapie ziarna. Współpracujemy z Instytutem Włókien Naturalnych i Przetworów Zielarskich, który opracował dla nas specjalną odmianę nasion ostropestu plamistego: Silma. Nasi kontrahenci prowadzą uprawy zgodnie z naszymi instrukcjami i Dobrą Praktyką Zbioru i Upraw (GACP). Wyciąg z ostropestu jest głównym składnikiem Sylimarolu, jednego z najpopularniejszych produktów na wątrobę na rynku. Nie sprowadzamy nasion np. z Chin, jak robią to niektórzy konkurenci. Zresztą tradycja uprawy ostropestu przez Herbapol Poznań sięga już ponad 30 lat.

TK: Praca Działu Zielarskiego jest mocno skoncentrowana na relacjach bezpośrednich z kontrahentami, czyli rolnikami i osobami fizycznymi, od których skupujemy surowce zielarskie. W terenie pracują nasi wykwalifikowani instruktorzy kontrolujący stan naszych upraw i służą doradztwem w kwestii rozwiązywania codziennych problemów. To jest dla nas i dla nich bardzo ważne i dlatego od wielu lat współpracujemy z tymi samymi osobami.

Dlaczego zdecydowaliście się na uprawy ostropestu? Przecież łatwiej i taniej byłoby zamawiać z Chin.

ES: A to na pewno. Mamy na rynku dużo podróbek naszego Sylimarolu, który powstaje prawdopodobnie z tańszego zamiennika. Ale my, biorąc pod uwagę odpowiedzialność za naszego pacjenta, dbając o najwyższą jakość produktów, zwyczajnie nie możemy sobie na to pozwolić.

TK: Profesor Władysław Bartoszewski powiedział kiedyś takie zdanie: „Są w życiu rzeczy, które warto, są rzeczy, które się opłaca, i nie zawsze to, co warto, się opłaca i nie zawsze to, co się opłaca, warto.”

Ziołolecznictwo dziś stało się bardzo modne, albo po prostu mamy dosyć chemii i próbujemy ratować swoje zdrowie ziołami. Wasze produkty są oparte głównie na ziołach. Czy odczuliście większe zainteresowanie Waszymi produktami?

ES: Tak. Z drugiej strony, widzimy, że konkurencja mocno imituje nasze produkty. Konkurencją stały się marki własne, jeszcze kilka lat temu nieobecne na rynku aptecznym. Wierzymy jednak, że pacjenci są lojalni i kupują to, co sprawdzone. Wracając do ziołolecznictwa, a tak naprawdę do fitoterapii, obserwujemy wzrost zainteresowania naturalnymi produktami leczniczymi. Coraz więcej osób stara się unikać syntetycznych specyfików na rzecz leków roślinnych. Był okres, kiedy zachłysłniśmy się leczeniem syntetykami, częstokroć ich nadużywając.

Pewnie dlatego, że syntetyki szybciej działają.

ES: Dokładnie tak. Mają jednak więcej skutków ubocznych. Zresztą pamiętam, że już jako dziecko byłam leczona produktami Herbapolu, a dziś lecę tak swoich

bliskich. Najstarszy lek został zarejestrowany w 1955 roku i jest w sprzedaży do dziś. Alliofil i Sylimarol to lata 70, Arcalen i Urosept to lata 80.

Obecnie obserwujemy coraz więcej różnego rodzaju schorzeń wynikających z szybkiego i stresującego trybu życia. Czy Wasze produkty wychodzą im naprzeciw?

ES: Staramy się odpowiadać na zróżnicowane potrzeby pacjentów, obserwując rozwój chorób cywilizacyjnych. Rośnie zachorowalność m.in. na cukrzycę czy przerost gruczołu krokowego i prowadzimy prace w kierunku wprowadzenia na rynek odpowiednich specyfików. Przykładem takiego produktu jest nasza witamina D3 – całkowicie naturalna i nie posiada w swoim składzie żelatyny. Na przerost gruczołu krokowego, popularnie nazywanym prostatą, oferujemy Poldanen, oparty na wyciągu z kory śliwy afrykańskiej – bardzo rzadkiej substancji. Nikt inny w Europie nie zarejestrował takiego produktu leczniczego.

Państwo jesteście dumni ze swojej pracy...

ES: Bardzo. To nie jest korporacja, tu wszyscy jesteśmy jedną wielką rodziną. Spotykamy się z pracownikami, rozmawiamy, dyskutujemy nad rozwiązaniami. Bo przecież chodzi o to, żeby się szanować, prawda?

Prawda.

ES: A wie Pani, co jest budujące? To, że kiedy jest potrzeba, a zbliża się koniec dnia pracy, nikt z firmy nie ucieka do domu. To oznacza, że wszystkim zależy.

MB: Tutaj każdy dzień przynosi nowe wyzwania. Oprócz tego, że zarządzamy Spółką, działamy także operacyjnie. Współpracujemy ze specjalistami i menadżerami, na bieżąco uczestniczymy w projektach. Dzięki temu wiemy, co dzieje się w firmie.

TK: Ja też jestem bardzo dumny. Moje życie zawodowe z Herbapolem związane jest od 20 lat, ale współpracę z Herbapolem zacząłem znacznie wcześniej, będąc małym chłopcem. Zrywałem wtedy jarzębinę, przechowywałem u rodziców w garażu i – czego się teraz nieco wstydzę, bo trochę oszukiwałem wtedy Herbapol – zanosilem do sklepu, uprzednio namaczając ją w wodzie. Dzięki temu była cięższa i miałem większe kieszonkowe (śmiech).

Pani Małgosiu, dla Pani to pierwsza praca?

MB: No tak. Swoją drogę zawodową w Herbapolu zaczynałam zaraz po studiach. Cieszę się, że przez te

wszystkie lata mogłam tutaj pracować, a co istotne – bez poczucia stagnacji.

Gdzie można Was kupić?

ES: Nasze produkty dostępne są w kraju i za granicą. Eksportujemy do Kanady, Stanów Zjednoczonych, ale też na Litwę, Łotwę, Białoruś, do Estonii, Kazachstanu, Uzbekistanu, Gruzji, Azerbejdżanu i Armenii.

Jaka przyszłość przed Wami?

ES: Przyszłość widzimy w jasnych barwach. Jesteśmy zdeterminowani, aby kontynuować wieloletnie tradycje w nowoczesnej odsłonie. Chcemy wyznaczać trendy i inspirować do wspólnego działania na rzecz zdrowego trybu życia. Ważny jest dla nas zarówno rozwój firmy, jak i inwestycje w rozwój pracowników, co umożliwi nam pozostanie silnym graczem na rynku farmaceutycznym. Wdrażamy nowoczesne technologie zapewniające wysoką jakość i powtarzalność poziomu

zawartości roślinnych substancji czynnych. Wspieramy działania na rzecz ochrony środowiska i prowadzimy edukację prozdrowotną naszych pacjentów. Wszystko po to, by z pomocą natury tworzyć niepowtarzalne produkty ziołowe, naturalnie sprzyjające zdrowiu pacjentów. Bo zdrowie jest dla nas najważniejsze!

TK: Patrzymy daleko w przyszłość, aktualizujemy strategię organizacji na kolejne lata. Planowanie strategiczne jest procesem zarządzania polegającym

na kreowaniu, tworzeniu i utrzymywaniu optymalnych relacji między celami akcjonariuszy, zasobami, a zmieniającymi się dość dynamicznie możliwościami powstającymi w otoczeniu. Na etapie budowania strategii organizacji uwzględniamy również działania związane z odpowiedzialnością społeczną biznesu, która zakłada łączenie działań biznesowych organizacji z angażowaniem się w działania społeczne i ochronę środowiska naturalnego. Dla przykładu: jeden z naszych głównych oddziałów produkcyjnych znajdujący się we Wrześni, jest w 12% zasilany z energii odnawialnej, którą produkujemy z własnej instalacji fotowoltaicznej. Poprzez podpisane stosowne aneksy do umów z dostawcami energii, możemy się pochwalić certyfikatem, który potwierdza, że cała energia elektryczna dostarczana do Herbapolu Poznań jest produkowana ze źródeł odnawialnych.

MB: Na zakończenie, chcielibyśmy jako Zarząd spółki, podziękować naszym Pracownikom za nasz wspólny sukces, Pacjentom za lojalność oraz życzyć wszystkiego najlepszego! ■

PROWADZIMY
EDUKACJĘ
PROZDROWOTNĄ
NASZYCH
PACJENTÓW



MUZYCZNY SUKCES „NA MARCINIE”

Tworzą za darmo. Dla siebie, dla innych – dla każdego.

Poznają się, łączą, wzajemnie inspirują. I muzykują. Z tej pasji powstał Kołorking Muzyczny, czyli bezpłatna przestrzeń dla artystów muzycznych w samym sercu Poznania.

ROZMAWIA: DOMINIKA JOB | ZDJĘCIA: MONIKA „MISZA” WINNICKA

Jak powstał pomysł na stworzenie takiego miejsca w Poznaniu?

Guilhereme Sancho: Kołorking Muzyczny założony został przez Rafała Zapalę, wykładowcę w pobliskiej Akademii Muzycznej, jako eksperyment społeczny, na zasadzie „muzycznego squatu”. Pomysł był następstwem uświadomienia sobie, że w normalnych sytuacjach, ludzie z różnych grup muzycznych, takich jak muzycy jazzowi, muzycy improwizujący lub muzycy elektroniczni, mają tendencję do łączenia się ze sobą i odsuwania od siebie. Sposób, w jaki pieniądze wpływają na te systemy, może być bardzo destrukcyjny. Pan Zapala chciał dowiedzieć się, co by się stało, gdyby muzycy mieli dostęp do miejsca, w którym mogą realizować swoje wizje bez kosztów. Tak powstał Kołorking Muzyczny, czyli wolna kooperatywa muzyczna. Tu artyści – głównie dźwiękowi, ale nie tylko – mogą razem zorganizować próbę, stworzyć wydarzenie, koncert. Każdy wykonawca dowolnego stylu sztuki – od szumu po klasyczny – jest mile widziany i może wystąpić. Zasadniczo nie ma ograniczeń ani preferencji co do poszczególnych stylów muzycznych.

Jedną z głównych zasad tutaj jest wolność – wolność od opłat i związanej z tym biurokracji. Muzycy nie płacą za próby czy występy, a publika nie jest zobligowana do uiszczania opłat.

Jakie wydarzenia odbywają się w Waszym Kołorkingu Muzycznym?

Hubert Karmiński: Kołorking ma na celu zarówno szerzenie bezpłatnej kultury muzycznej, jak i bycie dla muzyka miejscem, gdzie będzie mógł pracować w swobodnej atmosferze. Przychodzą tu muzycy związani z akademią, improwizatorzy, eksperymentatorzy, ale też i ludzie zaczynający swoją przygodę z instrumentem. Każdy może tu przyjść, spotkać bardziej doświadczonych artystów, pograć z nimi lub po prostu podyskutować.

Zebrałiśmy sporą grupę odbiorców wydarzeń kulturalnych, które organizujemy. Ja prowadzę cykl comiesięcznych spotkań KOimpro!, który zrzesza już ponad 200 muzyków z Poznania i okolic. Jego idea to koncerty improwizowane w losowych składach, które grają albo do zadanego tematu, albo do swoich abstrakcji. Jest to naszym sporym sukcesem, gdyż podczas jednostkowego wydarzenia na scenie mamy aż 7 koncertów, w których gra około 25 muzyków, a publika jest ogromna.

W piątki Robert Gogol prowadzi regularne spotkania z Arduino, które również cieszą się dużą popularnością. Weekendowo Dominika Szelażek prowadzi cykl spotkań „Śpiewka”, na który każdy może wpaść i rozruszać swoje

struny głosowe. Poniedziałki to czas Huberta Wińczyka i Jego warsztatów dla młodzieży o nazwie „Świszczy Marcin”, gdzie najmłodsi oswajają się z materią dźwięku.

Poza tymi cyklicznymi spotkaniami, istnieje masa wydarzeń: od warsztatów po koncerty ludzi z Polski i zagranicy. Kołorking miał duży wpływ na to, że w Poznaniu wykształciła się nowa prężna grupa działających ponad podziałami, ponad gatunkami – muzyków kulturotwórców. Na jednej scenie i w jednym miejscu spotykają się ludzie z pasją do muzyki. Ci właśnie muzycy nie zwracają uwagi na to, czy jesteś amatorem czy profesjonalistą, ważna jest chęć stworzenia czegoś wspólnie. Kołorking nie ma jako takich pracowników. Funkcjonuje na zasadzie tzw. hostów, którzy w ramach organizowanych wydarzeń lub dyżurów, są gospodarzami tego miejsca. Są nimi m.in. Jeff Gburek, Joanna Wabik, Anna Obara, Karolina Karpowicz, Wojtek

Krzyżanowski, Jan Skorupa... Tak naprawdę ta grupa ludzi jest o wiele większa, gdyż spora część muzyków przychodzących i tworzących bezpłatne wydarzenia, to współtwórcy tego miejsca – identyfikują się z Kołorkingiem jak ze swoją przestrzenią – a o to tu właśnie chodziło.

Kto i kiedy może Was odwiedzić?

Monika „Misza” Winnicka: Każdy może nas odwiedzić. Wystarczy napisać do nas na fanpejdżu lub wpaść osobiście do Kołorkingu i umówić się z hostem, czyli osobą która zadba o dostępność miejsca, zarezerwuje termin w kalendarzu i otworzy drzwi. To

jedyne takie miejsce w Poznaniu, które można wynająć na próbę dla zespołu, wypożyczyć przestrzeń na potrzeby instalacji i performance'ów, wpaść na koncert lub po prostu odwiedzić nas i posiedzieć przy kawce czy herbatce.

Każda nasza działalność opiera się o formę non profit – za żadne z wymienionych przedsięwzięć nie bierzemy pieniędzy. Zachęcamy tylko do dobrowolnej zrzutki na podstawowy asortyment. Wszyscy jesteśmy wolontariuszami, nikt nam nie płaci za to, że tam jesteśmy. Wszystko, co się tam znajduje, przynieśliśmy i zrobiliśmy sami. Razem dbamy o wspólną przestrzeń, klimat tego miejsca i jego wizerunek. Sukcesem naszego przedsięwzięcia jest zaangażowanie każdego hosta i ludzi, którzy to miejsce tworzą. ■

www.facebook.com/kolorkingmuzyczny
www.instagram.com/kolorkingmuzyczny



JEDNĄ Z GŁÓWNYCH
ZASAD TUTAJ
JEST WOLNOŚĆ –
WOLNOŚĆ OD OPŁAT
I ZWIĄZANEJ Z TYM
BIUROKRACJI



MIESZKANIE WYKOŃCZONE POD KLUCZ

Firma Nickel Development rozszerza swoją ofertę wykończenia mieszkań pod klucz. Podczas jesiennej edycji Targów Mieszkań i Domów zadebiutowała usługą wykończenia mieszkań zakupionych z innych źródeł niż inwestycje spółki. Tym samym jest to pierwszy poznański deweloper, oferujący tak szeroką i niestandardową ofertę.

TEKST I ZDJĘCIA: NICKEL DEVELOPMENT

Wykończenie mieszkań pod klucz realizowane jest przez Nickel Development od 2011 roku i do dziś wykonano już ponad 200 takich projektów. Wbrew pozorom, nie jest to usługa wybierana wyłącznie przez klientów kupujących najdroższe mieszkania i domy. Świadomi i racjonalnie kalkulujący koszty robót wykończeniowych klienci, coraz chętniej decydują się zlecić je ekipom Nickel Development.



TEMPO ZALEŻY BARDZIEJ OD ZAKRESU NIŻ METRAŻU

Niespodzianką dla klientów jest szybkie tempo prac. Wielkość zespołu jest dopasowana do metrażu, a czas trwania prac jest bardziej uzależniony od ich zakresu. – Najprostsze projekty, obejmujące tylko podstawowe prace, zajmują nam – niezależnie od metrażu – około 6 tygodni – mówi Izabela Januchowska, projektantka Nickel Development. – Ten czas się wydłuża wraz z rozszerzaniem powierzonego nam zakresu robót wykończeniowych – dodaje.

Pakiet podstawowy wykończenia obejmuje szpachlowanie i malowanie natryskowe ścian, położenie paneli podłogowych (wraz z izolacją i pianką), płytek łazienkowych, montaż ceramiki sanitarnej, drzwi wewnętrznych i parapetów z konglomeratu. Cena takiego pakietu to 800 zł/m kw.

Gdy do tego dochodzą kolejne elementy, cena odpowiednio wzrasta. W jednej z ostatnich realizacji klient zamówił wykończenie 120-metrowego domu, co obejmowało dwie kondygnacje mieszkalne, z wydzieloną częścią biurową lokalu. Prace zakończyły się po 12 tygodniach od rozpoczęcia, a zakres obejmował także szafy wnękowe, montaż klimatyzacji i rolet zewnętrznych, położenie schodów oraz wstawienie wszystkich mebli ruchomych. Cena takiego pakietu wyniosła 2500 zł/m kw.

Dzisiaj usługa jest przewidziana dla mieszkań z rynku pierwotnego, natomiast zespół projektantów nie wyklucza dalszego rozszerzenia jej na lokale używane.

SPRYTNI KALKULUJĄ KORZYŚCI

Najbardziej oczywistą korzyścią z zamówienia usługi wykończenia pod klucz jest wygoda. Klient kontaktuje się tylko z jedną osobą – w tym przypadku projektantką, a po zamknięciu etapu koncepcyjnego, w spokoju może oczekiwać rezultatów pracy wykonawców. Warto jednak mieć świadomość, że fundamentem korzyści jest obniżenie kosztów dzięki skróceniu czasu wykończenia.

Jak podkreślają specjaliści z Biura Sprzedaży Nickel Development, w takich okolicznościach racjonalność odchodzi zwykle na dalszy plan, a w pośpiechu koszty szycją w górę. Warto więc na starcie docenić przewidywalność czasu realizacji prac wykończeniowych.

Nie należy zapominać przy tym o takich pozornie błahych kwestiach jak dostępność towaru u dostawców, czy znalezienie miejsca na przechowywanie wszystkich materiałów wykończeniowych. Niejeden ze świeżo upieczonych właścicieli mieszkań przekonał się na własnej skórze, jakim kłopotem może być np. położenie podłogi przy jednoczesnej konieczności składowania materiałów do innych prac na podłódze wykańczanego mieszkania.

WYKOŃCZENIE SZYTE NA MIARĘ POTRZEB

Tylko w tym roku zespół Nickel Asystent wykończył 35 mieszkań, a w skali 8 lat, było to łącznie już ponad 200 mieszkań, apartamentów i domów.

Przeważająca większość z nich wykracza zakresem prac poza pakiet podstawowy. – Nasze możliwości zwykle zachęcają klientów do rozszerzenia zakresu. Blisko 90% naszych realizacji dotyczy indywidualnych projektów. Natomiast pozostałe 10% to zazwyczaj inwestorzy kupujący mieszkania pod wynajem, którym zależy na tym, by jak najszybciej monetyzować swoją inwestycję – mówi projektantka.

Pierwszymi realizacjami były wykończenia na potrzeby sprzedaży gotowych mieszkań, po czym stopniowo zakres prac był rozszerzany. Najbardziej zaawansowaną pod tym względem realizacją było wykończenie domów pokazowych w inwestycji Warzelnia, które również znalazły swoich nabywców. Tamtejsze projekty, poza wysoką jakością materiałów wykończeniowych, obejmowały m.in. systemy automatyki budynkowej.

CYFROWE UŁATWIENIA DLA KLIENTÓW

Podczas targów, Nickel Development zaprezentował również dwa inne, nowe rozwiązania wspomagające klientów jeszcze na etapie wyboru mieszkania. Sztuczna inteligencja ADA pomoże w obsłudze zapytań klientów, którzy zgłoszą się poza godzinami pracy Biura Sprzedaży. Automat komunikacyjny zbierze podstawowe parametry zapytania, aby w następnym kroku sprzedawca mógł zaprezentować już wstępną propozycję dla klienta. Drugim rozwiązaniem jest cyfrowa makietka, na której znaleźć można swoje wymarzone mieszkanie. Tak duże obiekty, jak ST_ART Piątkowo, są trudne pod względem przeszukiwania oferty – to ponad 200 mieszkań. Aplikacja wspierająca makietę znacząco to ułatwia. Zainteresowani zakupem mieszkania w imponującym wieżowcu, który stanie przy ul. Lechickiej w Poznaniu będą mogli sprawdzić również widok z okna poszczególnych mieszkań oraz zrobić rozeznanie okolicy. Obszar makiety obejmie bowiem obiekty w promieniu ponad 2,5 km. ■



LOFT UJARZMIONY

W nowoczesnym apartamentowcu znajduje się mieszkanie, którego właściciele chcieli, aby było urządzone w stylu loftu, ale jednocześnie przytulne. Tego dość trudnego zadania, czyli połączenia dwóch skrajnych klimatów, podjęli się projektanci z pracowni Decoroom.

TEKST: **DAGMARA MAROSZEK BŹDZIUCH/ POMYSŁ NA WNĘTRZE** | ZDJĘCIA: **PION POZIOM**

ARCHITEKT WNĘTRZ: **AGATA KOSZELEWSKA** | ARCHITEKT KUCHNI: **WIOLETA CIEŚLIK**

Postawili więc na ciekawe rozwiązanie – w surową, loftową przestrzeń, wplekli elementy hygge. Ta duńska filozofia oznacza m.in. taki sposób życia, który uwalnia od trosk, pozwala otaczać się ludźmi, których kochamy i przedmiotami, które mają dla nas wyjątkowe znaczenie. Dom jest tą przestrzenią, gdzie łatwo wcielić w życie zasady hygge – jest prywatnym azylem, miejscem intymnego relaksu, do którego pragnie się codziennie wracać.

By zachować industrialność, we wnętrzach zastosowano proste materiały: cegłę, drewno i sporo elementów metalowych. Wystrój robi wrażenie skromnego, dopracowanego i spójnego kolorystycznie. W całym mieszkaniu są identyczne czarne włączniki i kontakty nawiązujące designem do akcesoriów z ebonitu, popularnych w początkowych dekadach minionego wieku.

Nie ma tu zbyt wielu wzorów. Projektanci postawili na naturalną fakturę drewna i cegły, słusznie uznając, że te materiały są dekoracyjne same w sobie. Mocnym akcentem jest natomiast podłoga i ściany w łazienkach wykonane biało-czarnymi płytkami zdobionymi opartowskim, geometrycznym deseniem.

SALON

W salonie uwagę niewątpliwie przykuwa narożna welurowa sofa w kolorze słonecznej żółci i metalowy stolik z blatem w marokańskim stylu. Tuż nad nią, na betonowej ścianie, widzimy obraz również z żółtym akcentem. Ten kolor jest jak gdyby motywem przewodnim, łączą-



cym wszystkie pomieszczenia, a nawet taras. Po przeciwnej stronie, na ceglanej ścianie, znajduje się ażurowy, metalowy regał na książki i sentymtalne drobiazgi, a pod nim kącik telewizyjny. Stół ustawiono na pograniczu strefy wypoczynkowej i kuchni, do której prowadzi ceglana ściana z wkomponowanym regałem na wina.

KUCHNIA

Prosta zabudowa szafek kuchennych podkreśla industrialny charakter wnętrza. Dolne szafki w odcieniu grafitu niemal wtapiają się w ścianę, wysuwając na pierwszy plan górną zabudowę w kolorze szorstkowanej stali.

SYPIALNIA

Znajduje się w niej wszystko, co potrzebne. Miękkie, tapicerowane łóżko aż się prosi, by „rzucić się” na nie, oddając się słodkiemu lenistwu niedzielnego poranka. Surowość białych ścian i szaf „rozbija” czerwień lampek nocnych oraz znany z innych pomieszczeń słoneczny, żółty kolor pledu i poduszki.

ŁAZIENKI

W łazienkach rządzi geometria. W jednej z nich trójwymiarowy wzór zdobi podłogę, a w drugiej ścianę. Pozostałe białe i szare płytki grzecznie zostają na drugim planie. Elementem wspólnym jest natomiast szklana kabina prysznicowa w industrialnej, metalowej ramie. ■

Więcej inspiracji na: www.pomyslnawnetrze.pl





IDEA AUDYT MA 10 LAT

Mijali się na korytarzach różnych instytucji. Każdy z ogromną wiedzą, niezwykłym potencjałem i ambicjami, by robić więcej. Pewnego dnia **Teresa Ziętek, Karolina Giełda i Maciej Ostrowski** postanowili, że czas połączyć siły i stworzyli firmę Idea Audyt.

Z czasem dołączyli do nich kolejni pasjonaci. I tak, od dziesięciu lat, badają sprawozdania finansowe i świadczą usługi księgowe dziesiątkom firm, z którymi tworzą jedną wielką rodzinę.

ROZMAWIA: **JOANNA MAŁECKA** | ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT, EMILIA STASZKÓW**



DZIĘKUJEMY wszystkim naszym Klientom, przyjaciółom i sympatykom za zaufanie – bez Was nie byłoby IDEI, byłby sam AUDYT.

W tym roku obchodzicie Państwo 10-lecie swojej firmy. Jak wspominacie ten czas?

Teresa Ziętek: Ja wspominam dobrze, ale było trudno. Z punktu widzenia prowadzenia samego biznesu rozpoczynaliśmy działalność na rynku bardzo wymagającym i odpowiedzialnym. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że było warto. Sama nie wiem kiedy zleciało tych dziesięć lat. Mam wrażenie, że niedawno wystawiałam pierwszą fakturę.

Pamięta ją Pani?

TZ: Oczywiście. To było dokładnie 2 września 2009 roku. Wystawiłam fakturę na 4 tysiące złotych netto i byłam niezmiernie szczęśliwa.

Karolina Giełda: Dla mnie początek wiązał się ze stresem, bo nigdy wcześniej nie pełniłam funkcji w zarządzie firmy. Poza tym zastanawiałam się czy Teresa w ogóle będzie chciała ze mną pracować.

Dlaczego?

KG: Tak naprawdę dopiero wtedy zaczynałam pracę w tym zawodzie. Ogromnym wsparciem dla mnie był mój mentor – Maciej Ostrowski, który ułatwił mi start w tej branży i bardzo dużo się od niego nauczyłam. Ten 2009 rok był więc dla mnie rokiem przełomowym. Była wielka radość ale jednocześnie ciężka praca.

Wiele mieliście pracy?

TZ: Początkowo zakładaliśmy, że będziemy zajmować się tylko rewizją finansową. Szybko jednak pojawiła się możliwość rozszerzenia działalności w zakresie usług księgowych, którą wykorzystaliśmy. Pozyskaliśmy też nowych klientów w zakresie usług audytorskich. To wszystko spowodowało, że już po trzech miesiącach zatrudnialiśmy nowe osoby.

Maciej Ostrowski: Spółka powstała w bardzo dobrym momencie, ponieważ było duże zapotrzebowanie na rynku na nasze usługi. Cieszę się, że wraz z moimi koleżankami mogłem tworzyć tę spółkę i dalej ją rozwijać. Przy okazji jej zakładania, służyłem pomocą z racji długoletniego doświadczenia pracując w spółkach z o.o.. Szkoda, że tak szybko zleciało tych dziesięć lat.

Jak to się stało, że na siebie trafiliście?

TZ: Robiłam aplikację w firmie audytorskiej, w której pracował Maciej.

KG: A ja u wspólniczki naszego prezesa, którego znam przecież od urodzenia.

MO: I tak się poznaliśmy. Obie panie bardzo lubię, szanuję i muszę przyznać, że współpracuje nam się doskonale. Dotarliśmy się, mamy do siebie zaufanie, które w tej branży jest bardzo potrzebne, a może najważniejsze.

Jak zmieniliście się przez tych dziesięć lat?

MO: Nie zmieniliśmy się w ogóle. A firma? Rozwinęła się bardzo mocno. Ale na tym nie kończymy, bo chcemy iść dalej. Największy problem jaki mamy, to problemy kadrowe. Nasz zawód jest coraz bardziej niebezpieczny, ryzykowny, nadzorowany i przeregulowany.





A młodzi ludzie wolą zdobyć tytuł biegłego rewidenta, ale pracować na kontrakcie lub etacie w podmiotach gospodarczych. Dziś młodzi myślą bardziej konkretnie: wynagrodzenie i przywileje, a dalej? Dalej nic nie ma, przynajmniej na początku drogi zawodowej.

Kim są Wasi klienci?

TZ: Ja naszych klientów podzieliłabym na dwie grupy. Po pierwsze ci, dla których wykonujemy usługi rewizji finansowej, czyli głównie badamy ich sprawozdania finansowe i po drugie ci, którym prowadzimy usługowo księgi rachunkowe. Wszystkie te podmioty są małymi i średnimi przedsiębiorstwami, których zarządzanie i sposób pracy opiera się na wartościach. Ci ludzie są chętni do współpracy, bardzo zaangażowani w to, co robią. Często są to biznesy rodzinne. Uważam, że znacznie ułatwia nam to pracę i buduje dobre relacje.

A dziś budowanie relacji wcale nie jest łatwe.

MO: Zaufanie można różnie zdefiniować, a budowanie relacji powinno działać w obie strony. Musimy

się nawzajem rozumieć. Mówię to dlatego, że wykonując pierwsze badanie sprawozdania finansowego, może wydawać się niektórym, że jesteśmy drobiazgami. Jednak już przy każdym kolejnym badaniu znajdujemy zrozumienie dla naszej pracy. Staje się jasne, że to co robimy wpływa na korzyść m.in. bezpieczniejszego prowadzenia działalności gospodarczej i że nasza praca może zwyczajnie pomóc.

TZ: Według mnie wyróżniamy się tym, że zawsze mamy odpowiednią ilość czasu i życzliwości dla naszych klientów. Świadczone przez nas usługi to nie jest taśma produkcyjna. Każda kwestia wymaga indywidualnego przedyskutowania i skonsultowania. Z niektórymi klientami rozmawia się łatwiej, z innymi trudniej, ale komunikacja między nami działa dobrze.

KG: Muszą przyznać, że lubię naszych klientów, bo są to biznesmeni, którzy mają wizję, bardzo ciekawe pomysły na rozwój swoich firm. Sama mogę się od nich wiele nauczyć. Czasami, kiedy siadamy do stołu i zaczynamy rozmawiać to trudno skończyć.

Co szykujecie na 10-lcie?

TZ: Dziesięciolecie rozpoczęliśmy od wydania i sprzedaży kalendarza, z którego dochód został przekazany na cel charytatywny. Egzemplarz wiszący na ścianie w biurze cieszy nasze oczy.

KG: Chcieliśmy uniknąć typowej imprezy, a zrobić coś wyjątkowego angażując przy tym zespół. I myślę, że ten kalendarz był świetnym pomysłem.

Udało się pomóc?

KG: Tak. Przekazaliśmy Amelce sprzęt, który sprawił, że jej wózek inwalidzki zamienił się w niezwykle motocykl. To było niesamowite przeżycie.

MO: Powiedziała nam, że to jest najszcześniejszy dzień w Jej życiu, a my nie kryliśmy wzruszenia.

Co byście robili gdyby nie było Idea Audyt?

KG: Nigdy nie zadałam sobie tego pytania, ale na pewno pracowałabym z Tatą.

TZ: Ja pewnie prowadziłabym dalej swoje biuro rachunkowe albo pracowałabym w jakiejś korporacji.

MO: Chyba by było trudno robić coś z takim zaangażowaniem i pasją, bo nie ma nic lepszego niż zespół Idea Audyt.

Czego wam życzyć?

TZ: Zdrowia, działającego internetu i życzliwych klientów.

MO: Coraz więcej klientów takich, z jakimi współpracujemy oraz ich rozwoju w biznesie. ■



Radość z jazdy



POZNAŃ TESTUJE NOWE BMW SERII 1.

BĄDŹ NA PREMIERZE.

27 września 2019 o godz. 20.01 na placu Concordia Design.

W trakcie premiery poznają Państwo z bliska nowe BMW serii 1 oraz będą mieli okazję zapisać się na jazdy próbne.

WYPRÓBUJ NOWE BMW SERII 1.

Poznańskie testy BMW serii 1 odbędą się w dniach 28-29 września 2019, w godz. od 10.00 do 17.00 na placu Concordia Design.

Sprawdź na: **www.poznantestuje.pl**

Dealer BMW Inchcape

Wschodnia 9
62-080 Swadzim
tel. +48 61 423 60 13
www.inchcape.pl

Dealer BMW Olszowiec

Ostrowska 330
61-312 Poznań
tel. +48 61 870 56 30
www.bmw-olszowiec.pl

Dealer BMW Smorawiński

Obornicka 235
60-650 Poznań
tel. +48 61 845 52 00
www.bmw-smorawinski.pl

NIE KUPUJ – ZAPRACUJ!

W dobie wszechobecnej wirtualnej rzeczywistości z trudem znajdziemy firmę, która nie komunikuje się ze swoimi odbiorcami za pomocą mediów społecznościowych. I słusznie, bowiem właściwie co roku w jakimś stopniu doświadczamy technologicznej rewolucji, a każdemu przedsiębiorcy zależy na tym, by być na bieżąco. Nadążanie za trendami może być, po trosze, gwarantem sukcesu. Jednak czy warto walczyć o pierwsze miejsce na Facebooku czy Instagramie za wszelką cenę?



OLGA MALINOWSKA-JAŻWICKA

Jest założycielką oraz właścicielką butikowej agencji kreatywnej be more. Ekspert w dziedzinie public relations i marketingu. Organizuje niebanalne eventy, profesjonalne szkolenia i warsztaty na najwyższym poziomie oraz zarządza projektami. Jest magistrem filologii angielskiej, certyfikowanym zarządcą nieruchomości oraz menedżerem z ponad 10-letnim doświadczeniem.

pod postami. Chcą nie tylko wyręczyć swoich kontrahentów, ale również dodać prestiżu dzięki generowaniu ruchu na stronie. Transakcja jest niezwykle prosta. Wybieramy 10 nowych fanów chcemy pozyskać oraz wskazujemy współczynnik kliknięć pod postami, który nas interesuje.

DLACZEGO NIE WARTO KUPOWAĆ FANÓW?

Pomijając kwestie etyczne oraz autentyczność naszego profilu, kupieni fani mogą okazać się nie lada problemem. Po pierwsze, nie mamy pewności czy nasi nowi odbiorcy to konta aktywne, czy stworzone na potrzeby takich przedsięwzięć. Nawet jeśli okażą się profilami prawdziwymi, to wysoce prawdopodobne, że za kilka miesięcy zwyczajnie nas „odlajkują”. Po drugie, w wielu przypadkach kont prawdziwych, ich właściciele pochodzą z zagranicy. Oznacza to, że publikowane przez nas treści w języku polskim nie będą budziły większego zainteresowania, co skutkuje działaniem jak wyżej. Co najważniejsze, nieustannie udoskonalane algorytmy najpopularniejszych mediów społecznościowych coraz częściej potrafią namierzyć nieprawdziwe konta, a w konsekwencji je zablokować. To nie tylko skutkuje ubytkiem w naszej puli obserwatorów, ale również negatywnie wpłynie na zasięgi kolejnych publikacji.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Najważniejsze zasady, którymi powinna kierować się osoba zarządzająca profilem firmowym, to: dbanie o swoich fanów, weryfikowanie ich aktywności oraz analiza swoich działań i reagowanie. Żadna z tych zasad nie może znaleźć zastosowania przy profilu, który opiera się o kupione działania.

Nie ilość, a jakość, świadczy o naszej renomie. Cierpliwość i konsekwencja w działaniu są warte o wiele więcej, niż aukcja opiewająca na kilkaset złotych.

Nasz profil to nasze medium do porozumiewania się z obserwatorami, do dzielenia się opiniami, do wspólnego świętowania oraz do organizowania się, gdy nadejdzie potrzeba. Dbajmy o to.

W momencie słabości, zniechęcenia lub przemęczenia, miejmy pod ręką słowa Dalajlamy: „Oceniaj swój sukces po tym co dałeś innym, aby go osiągnąć.” ■



DOBRE PRAKTYKI

Istnieje kilka zasad, w myśl których prowadzenie profilu firmowego w mediach społecznościowych przyniesie oczekiwane efekty.

Należy między innymi:

- dbać o aspekty wizualne,
- publikować treści regularnie,
- angażować swoich odbiorców,
- dostarczać rozrywki lub istotnych informacji – w zależności od profilu – w sposób merytoryczny,
- dbać o swoich fanów.

GRUPA ODBIORCÓW

Swoją mediaplan powinno się jednak zacząć od dokładnego określenia grupy odbiorców, poprzez opisanie person. To punkt wyjścia, który umożliwia tworzenie odpowiednich i wartościowych treści. No właśnie. W tym momencie zmierzamy do tytułowej wartości. Gdzie swój początek mają dywagacje na temat autentyczności kont firmowych? Tam, gdzie powstała możliwość kupowania nie tylko fanów, ale i polubień publikacji w mediach społecznościowych.

KUPOWANIE FANÓW

Prowadzenie profilu firmowego to ciężka praca. Angażująca, wymagająca systematyczności i pomysłowości. To zadanie, które zniechęciło niejednego. Naprzeciw zniechęconym wyszły profile aukcyjne, które oferują swoje wsparcie. Za niewielką sumę gwarantują przyrost odbiorców oraz reakcji

A promotional advertisement for Nike Factory Store. The background is a solid teal color. Two women are featured: one with blonde hair and a black mesh jacket, the other with dark hair and a black leather jacket. They are both holding a vibrant, multi-colored patterned scarf. The text 'FACTORY' is in a red box at the top. The main text 'WSZYSTKO DLA MNIE' is in large white letters on a black background. Below it, 'OD 30% TANIEJ' is also in white on a black background. At the bottom, there are logos for Nike, Levi's, New Balance, and ECCO.

FACTORY

**WSZYSTKO
DLA MNIE**

OD 30% TANIEJ


NikeFactoryStore


Levi's®


new balance


ECCO®





WARTOŚCI SĄ W DNA

Życie w ciągłym pędzie jest jak jazda w tunelu z dużą prędkością. Rozmazuje się wtedy cały obraz tego, co dzieje się dookoła. Nie jest łatwo się zatrzymać, ale warto to zrobić...

O firmie zbudowanej na wartościach, rzeczach tworzonych z myślą o naturze i ludziach, ale przede wszystkim o zmianach oraz odważnych decyzjach, opowiada Beata Kazimieruk-Szozda, która dwa lata temu stworzyła w Poznaniu wyjątkową firmę Cottonganic.

ROZMAWIA: ANNA SKOCZEK | ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT



Na rozmowę umówiliśmy się w samym centrum Poznania. Ani upał, ani lekkie spóźnienie, ani miejski gwar nie zburzyły spokoju tego spotkania. Później dopiero okazało się dlaczego. W końcu to właśnie spokój i komfort jest wdrukowany w DNA marki Cottonganic. Ich ubrania i tekstylia domowe szyte są wyłącznie w Polsce, u zaprzyjaźnionych poznańskich krawców, a użyte materiały starannie selekcionowane. Jest to prawdziwe i szczere, ale...

Czy z takimi wartościami można się dzisiaj przebić na rynku?

Beata Kazimieruk-Szozda: Na naszych oczach dokonuje się zmiana. Dzisiaj, oprócz twardych biznesowych zachowań, nawet wielcy gracze i ogromne firmy podejmują działania na rzecz środowiska naturalnego, wspierają lokalne społeczności. Moja firma jest niewielka, ale budowana na solidnych podstawach, w trosce o otoczenie i z myślą o ludziach. Coraz większa grupa konsumentów to docenia. Ludzie już nie chcą stać z boku i obserwować. Chcą mieć wpływ na tę zmianę.

Jak powstał Cottonganic?

Pomysł powstał jakieś 3–4 lata temu, kiedy w Polsce jeszcze prawie w ogóle nie mówiło się o organicznych tkaninach. Pamiętam, kiedy sprawdzałam rynek materiałów w Polsce i zadzwoniłam do jednej z firm. Wówczas na pytanie o organiczną bawełnę usłyszałam: mhm?

A co się Pani nie podoba w naszej? Pamiętam, że po tej krótkiej rozmowie pojawił się szeroki uśmiech – jak wtedy, kiedy wiesz, że niedługo coś się wydarzy i że ty możesz w tym uczestniczyć. Uwielbiam takie wyzwania, bo udział w kreowaniu i tworzeniu nowej jakości jest szalenie ekscytujący i dodaje energii.

I od razu wymyśliłaś firmę?

Zanim stworzyłam firmę, pracowałam w gazecie, wymyślałam portal motoryzacyjny dla kobiet i 10 lat pracowałam w agencjach reklamowych. Nawet wtedy, poza oczywistą pracą na rzecz wzrostu sprzedaży, znaczenie miały dla mnie jeszcze inne wartości. To był bardzo intensywny czas, ale szalenie rozwijający również moje postrzeganie społecznej odpowiedzialności. Wiedziałam, że serce bije mi mocniej przy kampaniach, w których ważny był człowiek. Najbardziej interesowały mnie te projekty, których wartości dodane budowały lub miały wpływ na społeczności, czasem te bardzo lokalne, najbliższe. Emocjonalnie trudno było mi rozstać się z firmą, gdzie przez 7 lat byłam partnerem zarządzającym, ale z pomocą przyszło mi własne zdrowie, pokazując, że czas na solidne zmiany. Zaczęłam więc od swoich nawyków – zaczęłam się wysypiać, a jak już się wyspałam, przeanalizowałam to, co mam w lodówce. Mając dużo pracy, ale i stresu, nasza dieta potrafi być wysokokaloryczna, ale uboga w wartości odżywcze.

Zmiany zmianami, ale pewnie prościej byłoby Ci otworzyć sklep ze zdrową żywnością?

Prowadzenie sklepu ze zdrową żywnością wcale nie jest takie proste, ale i tak chciałam pójść krok dalej. W trakcie pracy nad zmianą swoich przyzwyczajeń, czy wręcz zmianą życia, sporo podróżowałam. Skandynawia, Islandia czy nawet dużo bliższy nam Berlin, mają takie podejście do środowiska, jakie my, mam nadzieję, będziemy mieli za niedługi czas. Byłam wtedy w fazie zmian i interesowało mnie wszystko, co mogło wiązać się z poprawą mojego samopoczucia i zdrowia, ale też to, co nie szkodzi innym. Tak właśnie trafiłam na organiczną bawełnę i zaczęłam interesować się organicznymi tkaninami. Raz, że produkt końcowy w postaci ubrania jest zdrowszy, bo nie jest tak naszpikowany chemią, a dwa, że proces wytwarzania materiałów jest bardziej humanitarny. Trzeba zdać sobie sprawę, że konwencjonalna uprawa bawełny i jej późniejsze barwienie to bardzo szkodliwe procesy. Chemikalia nie tylko degradują środowisko naturalne wnikać w ziemię i wody gruntowe, ale też bezpośrednio wpływają na zdrowie i życie ludzi. Z szacunkowych danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że co roku 25 mln. pracowników takich plantacji ulega zatruciu, a aż 20 tys. w ich skutek umiera.

W przypadku bawełny organicznej jest inaczej?

Jest zdecydowanie inaczej – zarówno pod względem rodzaju użytych środków, jak i zużycia wody.

W Cottonganic korzystamy wyłącznie z certyfikowanych materiałów. Międzynarodowe organizacje, które za nimi stoją, sprawdzają sposób uprawy surowców, przyglądają się pracy na plantacjach i analizują cały proces w łańcuchu dostaw. Dzięki temu mamy pewność, że surowce, z których pochodzą nasze tkaniny, były uprawiane ekologicznie, zgodnie z naturalnymi procesami zachodzącymi w przyrodzie – od wysiewu aż do powstania gotowego materiału. Używanie chemikaliów jest zabronione na każdym z etapów. Dlatego też uprawa bawełny organicznej w stosunku do uprawy przemysłowej zużywa mniej wody, nie degraduje i nie zanieczyszcza środowiska. Nawet barwniki użyte do barwienia tkanin są pochodzenia naturalnego.

Znalazłaś lukę i zaczęłaś sprowadzać materiały?

Na początku zamówiłam mnóstwo próbek. Generalnie zawsze chodzę z nimi w torebce. Teraz też je mam.

Lubię czasem sprawdzać i przykładać materiały do różnych przedmiotów.

U mnie proces tworzenia nigdy nie ograniczał się do biurka. Oczywiście czasem wymyślę coś, co wydaje się trudne do zrealizowania, ale nasze genialne panie krawcowe zawsze znajdują sposób lub... sposób na kompromis.

Cenimy sobie ten osobisty kontakt, co jest możliwe w sytuacji, gdy nasze ubrania powstają tutaj, na lokalnym rynku. Ta bezpośrednia współpraca i „porządność” zapisana w poznańskim DNA, przejawia się również w naszych ubraniach. Pochodząc indywidualnie od każdego zamówienia, stawiamy przede wszystkim na jakość: materiałów, wykonania, ale i jakość naszej współpracy.

I w końcu powstała pierwsza seria rzeczy i domowych tekstyliów...

Pierwsze rzeczy weszły na rynek dwa lata temu. Świadomość ekologiczna w Polsce była jeszcze wtedy niewielka. Ludziom trudno było zaakceptować koszulkę za 200 złotych. Pomyślałam, że to nic złego. Widocznie wszystko musi chwilę poczekać. Dałam sobie czas. W tym roku powstała zwiewna, kobieca kolekcja, która jest też uniwersalna. Swoje projekty opieramy na ponadczasowych formach, odpornych na kaprysy sezonowych trendów. Inspirowały mnie też moje własne potrzeby. Na przykład sukienki cieszące się ostatnio sporym

zainteresowaniem – z dekoltem na plecach i falbaną na dole – mają kieszenie. Ten krój powstał, bo sama takiej sukienki bardzo długo szukałam dla siebie. Miałam ją w głowie od dawna. Nie chciałam też wprowadzać sztywnego podziału na letnią czy zimową kolekcję. Nie chodzi przecież o to, by mnożyć i gromadzić coraz nowsze rzeczy. Dlatego nasze „letnie” ubrania zimą i jesienią możemy nosić w domu, albo wykorzystywać je jako piżamy. Wszystkie spodnie i koszulki idealnie się do tego nadają.

Ale nie da się ukryć, że rzeczy z organicznej bawełny są drogie.

Patrząc na nasze średnie pensje, ubrania z organicznej bawełny mogą wydawać się drogie. Wartość, ale i postrzeganie kwoty np. 100 Euro, będzie różna dla kogoś, kto np. pracuje i zarabia zagranicą. Z drugiej jednak strony należy sobie zadać pytanie, czy chcę mieć jedną porządną rzecz, czy 5 takich, które po chwili wylądują w koszu. Każdy musi sobie na to pytanie odpowiedzieć sam. Kiedy zaczęłam tworzyć Cottonganic, przejrzałam całą swoją szafę.

Przede wszystkim okroiłam liczbę ubrań. Wiedziałaś, że żeby dobrze wyglądać, wystarczy nam tak naprawdę 10, 15 rzeczy? Nie musimy ich gromadzić. Nie musimy podążać za sezonową modą, żeby modnie wyglądać. Dlatego Cottonganic nigdy nie będzie marką modową podążającą za trendem.

Co dalej?

Teraz pracuję nad uzupełnieniem naszego sklepu o ciepłe bluzy i spodnie. Pojawiają się również szale i czapki. Ostatnio gościliśmy na Targach Mody MTP w strefie EKO. Poznań to w końcu moje miasto, w którym wszystko się zaczęło. Poza tym, jeszcze we wrześniu pojawimy się na targach w Warszawie i nie wykluczamy obecności zagranicą.

Gdzie jest Twoje miejsce na ziemi?

Być może wrócę kiedyś na wieś, ale póki co doceniam życie w Poznaniu. Mam to szczęście, że mogę trochę podróżować po świecie i obserwować ludzi w różnych miejscach. Ten nasz pęd jest jak jazda w tunelu z dużą prędkością, kiedy rozmazuje się cały obraz tego, co dzieje się dookoła. W trochę bardziej rozwiniętych krajach work-life balance jest rzeczywiście bardziej widoczny. Ludzie wychodzą, znajdują czas w środku tygodnia, by usiąść i porozmawiać, tak, jak my teraz. Nie wirtualnie, tylko teraz i tu. U nas też tak się zaczyna dziać i jest to ogromna radość widzieć jak Poznań się zmienia, że jest więcej takich pozytywnych ludzi, którzy po prostu chcą być i cieszyć się życiem. ■

W COTTONGANIC
KORZYSTAMY
WYŁĄCZNIE
Z CERTYFIKOWANYCH
MATERIAŁÓW

RODO W SZKOLE

Wraz z nowym rokiem szkolnym, w szkołach znowu pojawiło się zamieszenie i dezorientacja.

I to nie tylko przez reformę oświaty. Od 25 maja 2018 roku, czyli od wejścia w życie rozporządzenia RODO, nie wszystkie wątpliwości zostały wyjaśnione. RODO ciągle sieje strach. Nagle „nie wolno zawołać ucznia po nazwisku”, „nie wolno nagrywać szkolnych uroczystości”, „robić zdjęć klasowych”, „wywieszać zdjęć w szkolnych gablotach” itd. Jak rozwiązać szkolne problemy związane z ochroną danych osobowych – o tym poniżej.

ZOFIA CHOŁODY



Radca prawny, członkini Okręgowej Izby Radców Prawnych w Poznaniu, właścicielka kancelarii Zofia Chołody i Wspólnicy Kancelaria Prawna, prawnik z ponad 10-letnim doświadczeniem. Specjalizuje się w prawie gospodarczym i cywilnym, jednak nie stroni od prawa administracyjnego. Wspiera przedsiębiorców w działalności biznesowej, obsługuje również podmioty lecznicze. Pomaga kobietom w ich rozwoju biznesowym i osobistym. Prezeska Klubu Kobiet Przedsiębiorczych.



ZOFIA CHOŁODY & WSPÓLNICY
KANCELARIA PRAWNA

Podobno są szkoły, w których nauczyciele nie czytają już listy obecności uczniów. W innych zabroniono podpisywania szafek, czytania ocen, wywoływania do tablicy pełnym imieniem i nazwiskiem i podpisywania klasówek. Wymienione czynności są przykładami przetwarzania danych. Nie ulega wątpliwości, że każda szkoła czy placówka oświatowa jest administratorem danych osobowych. Powszechnym, ale i błędnym podejściem do danych osobowych, było uznanie, iż szkoła może przetwarzać dane osobowe tylko i wyłącznie, gdy uprzednio uzyska na to zgodę od osoby, której dane dotyczą, czyli w przypadku dzieci – ich rodziców, opiekunów prawnych. Tymczasem przepisy RODO przewidują cały katalog sytuacji, w których szkoła może przetwarzać dane osobowe bez zgody. Szkoły mogą bowiem powoływać się na obowiązek prawny, swoje prawnie uzasadnione interesy czy wykonywanie

zadania realizowanego w interesie publicznym i nie muszą uzyskiwać odrębnych zgód. Szkoły mają więc prawo dane osobowe swoich uczniów przetwarzać, ponieważ muszą realizować zadania nakładane na nie przez system prawny. Nauczyciel może legalnie sprawdzać listę obecności. Uczniowie wyróżnieni za osiągnięcia w nauce czy w sporcie, mogą być wywołani podczas uroczystości, a prace plastyczne mogą wisieć na szkolnych korytarzach z podpisami autorów. Nauczyciel może (choć nie musi) odczytywać oceny na głos.

PODPISAĆ CZY NIE PODPISAĆ ZGODY?

Jakiś czas temu rodzice szkolnych i przedszkolnych dzieci, byli wręcz zasypywani klauzulami informacyjnymi. Na pierwszej wywiadówce niektórzy rodzice otrzymali do podpisu plik zgód na przetwarzanie danych osobowych (np. zgodę na wykorzystanie wizerunku, zgodę na przekazanie danych ubezpieczycielowi itp.) Można nawet stwierdzić, że byli często zmuszani, by je podpisywać. Wbrew panującej opinii, RODO wcale tego nie wymaga. Informacja o tym, jakie dane są przetwarzane, może być przekazana w dowolny sposób. Zgoda jest nieważna, jeśli rodzic ją podpisujący nie miał realnego wyboru, jeśli została „wymuszona” brakiem alternatywy. Tak naprawdę, informacja o przetwarzaniu może na przykład wisieć na ścianie szkolnego korytarza albo trafić do rodziców mailem. O ile forma informacji jest dowolna, o tyle treść już nie. Warto pamiętać o tym, że RODO wymaga od wszystkich administratorów przejrzystego i zrozumiałego języka. Reguluje również zakres przekazywanych informacji. Rodzice mają prawo wiedzieć, jak długo dane ich dzieci są przechowywane, do czego będą wykorzystywane, kto ma do nich dostęp oraz kto odpowiada za ich bezpieczeństwo.

PODOBNO SĄ SZKOŁY, W KTÓRYCH NAUCZYCIELE NIE CZYTAJĄ LISTY OBECNOŚCI UCZNIÓW. W INNYCH ZABRONIONO WYWOŁYWANIA DO TABLICY IMIENIEM I NAZWISKIEM I PODPISYWANIA KLASÓWEK

ZDJĘCIA NA SZKOLNEJ UROCZYSTOŚCI

Pomimo faktu, iż szkoła posiada uzasadniony interes w przetwarzaniu danych osobowych naszych dzieci, zgoda na wykorzystanie wizerunku jest zazwyczaj potrzebna. Prezentowanie w gablotach na szkolnych korytarzach różnego rodzaju prac artystycznych z podpisami zawierającymi pełne imiona i nazwiska uczniów, którzy te prace wykonali, nie wymaga wcześniejszej zgody rodziców, opiekunów prawnych lub samych uczniów. Wynika to z faktu, że takie działanie służy realizacji interesu publicznego. Nie dotyczy to jednak publikacji nazwisk i zdjęć uczniów w Internecie – na to potrzebna jest już zgoda. Dzieje się tak dlatego, że publikacja w sieci ułatwia identyfikację ucznia i powiązanie go z konkretną szkołą, a zatem takie przetwarzanie może być niebezpieczne. Zasady wykorzystania wizerunku reguluje nie tylko RODO, ale przede wszystkim ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz Kodeks rodzinny i opiekuńczy. Zgodnie z art. 81 ust. 1 Prawa autorskiego, do rozpowszechniania wizerunku (w tym wizerunku dziecka) wymagana jest zgoda osoby na nim przedstawionej. Z uwagi na to, że dziecko nie posiada pełnej zdolności do czynności prawnych, w jego imieniu zezwolenia udzielają jego opiekunowie prawni, co do zasady – rodzice. Jeżeli oboje posiadają pełnię władz rodzicielskich, każdy z nich może samodzielnie takiej zgody udzielić. Zatem nie jest wymagana zgoda obojga rodziców. Rodzic, który nie chce, aby zdjęcie z wizerunkiem jego dziecka promowało w Internecie szkołę, może po prostu odmówić wyrażenia zgody. Pamiętajmy, że zgody nie można wymuszać. Natomiast, jeśli zmienimy zdanie, zgoda może być w każdej chwili wycofana.

CO Z TYM MONITORINGIEM?

Kamery monitoringu funkcjonują w większości miejsc, w których funkcjonujemy, także w szkołach naszych dzieci. Podstawa prawna do wprowadzenia

monitoringu w szkole wynika wprost z przepisów Prawa oświatowego, które zostało znowelizowane na mocy nowej ustawy o ochronie danych osobowych. Art. 108a Prawa oświatowego stanowi, że jeżeli jest to niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa uczniów i pracowników lub ochrony mienia, dyrektor szkoły lub placówki, w uzgodnieniu z organem prowadzącym szkołę lub placówkę oraz po przeprowadzeniu konsultacji z radą pedagogiczną, radą rodziców i samorządem uczniowskim, może wprowadzić szczególny nadzór nad pomieszczeniami szkoły lub placówki lub terenem wokół szkoły (placówki) w postaci środków technicznych umożliwiających rejestrację obrazu (monitoring). Kamery w szkołach mogą więc być instalowane tylko i wyłącznie w celu zapewnienia bezpieczeństwa uczniów i pracowników szkoły oraz w celu ochrony mienia. Co do zasady, kamery nie powinny obejmować sal lekcyjnych, gabinetów psychologicznych, szatni i przebieraalni czy stołówki, chyba że stosowanie monitoringu w tych pomieszczeniach jest niezbędne i nie zostanie naruszona godność ani dobro osobiste uczniów. Szkoła może przechowywać nagrania przez okres nie dłuższy niż 3 miesiące od dnia nagrania. Natomiast teren monitorowany musi być oznakowany w sposób widoczny i czytelny, za pomocą odpowiednich znaków lub ogłoszeń dźwiękowych. O wprowadzeniu monitoringu dyrektor szkoły musi poinformować uczniów i pracowników szkoły w sposób przyjęty w danej placówce, nie później niż 14 dni przed jego uruchomieniem. Jest też kilka twardych zakazów, których szkoła musi przestrzegać. Monitoring nie może rejestrować dźwięku ani też być wykorzystywany jako narzędzie nadzoru nad pracownikami.

INSPEKTOR OCHRONY DANYCH W SZKOLE

Każda szkoła ma obowiązek wyznaczenia inspektora ochrony danych osobowych (IOD). Jego dane kontaktowe powinny być przekazywane razem z informacją o przetwarzaniu danych. Inspektor to osoba, do której można się zwrócić z prośbą o pomoc, o wyjaśnienia, a nawet ze skargą na naruszenie praw dziecka, zanim zdecydujemy się na dalsze kroki prawne. Zazwyczaj też, to Inspektor przygotowuje wszystkie klauzule, oświadczenia i polityki prywatności oraz odpowiada za bezpieczeństwo danych.

Jako zadanie domowe polecam m.in. lekturę strony www.UrzeduOchronyDanychOsobowych.pl, gdzie znajdziemy specjalnie przygotowany poradnik o stosowaniu RODO w szkołach. ■

JAK OSIĄGNAĆ PRZEWAGĘ W ROZMOWIE, CZYLI CO MOWIĄ O TOBIE I INNYCH GESTY RĄK I DŁONI

Wszyscy wiemy jak istotna jest mowa ciała w kontaktach międzyludzkich. Jedne z istotniejszych komunikatów wysyłamy za pośrednictwem gestów dłoni. Badania naukowe wskazują, że pomiędzy mózgiem a dłońmi istnieje większa ilość połączeń nerwowych niż pomiędzy nim a innymi częściami ciała. Dlatego z obserwacji rąk otaczających Cię ludzi, możesz wywnioskować, w jakim są stanie emocjonalnym i co chcą przed Tobą ukryć. Należy pamiętać, że twoje dłonie mogą być również źródłem informacji dla innych.



TATIANA SOKOŁOWSKA

Trenerka umiejętności interpersonalnych, ekspertka etykiety, savoir vivre, profesjonalnego wizerunku oraz występów publicznych.

Dyplomowana trenerka biznesu, absolwentka historii sztuki Uniwersytetu im. Adama

Mickiewicza w Poznaniu. Kreuje profesjonalny wizerunek kadry managerskiej, kierowniczej oraz pracowników na wszystkich poziomach organizacji.

Przygotowuje przedsiębiorców i polityków do profesjonalnego występowania w mediach.

Założycielka i CEO Firmy Business Dress Code.



BUSINESS DRESS CODE
TATIANA SOKOŁOWSKA

Gdy zorientujesz się, jak posługujesz się gestami, jak używasz dłoni podczas kontaktów interpersonalnych, zrozumiesz dlaczego ludzie reagują na ciebie tak a nie inaczej. Wtedy okaże się, że możesz mieć większy wpływ niż ci się do tej pory wydawało, zarówno na otoczenie, jak i na to, jak jesteś odbierany.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co robią Twoje ręce podczas rozmowy? Jak się nimi posługujesz, gdy chcesz kogoś przekonać do swojej oferty, przeprosić, zaprosić na randkę, podczas negocjacji czy w rozmowie z szefem?

Z tego artykułu dowiesz się, co należy zrobić, by we właściwy sposób posługiwać się mową dłoni i jak odczytywać wysyłane za jej pośrednictwem komunikaty.

Gdy chcesz przekonać jedną osobę czy grupę ludzi by wykonali z przyjemnością to, o co prosisz, wzmocnij swoją wypowiedź gestami dłoni odwróconymi wnętrzem do góry. Jest duża szansa, że w taki sposób przekazana prośba będzie spełniona, a dodatkowo zostaniesz oceniony jako osoba przyjazna i ujmująca. Jeśli natomiast chcesz, by twoja wypowiedź brzmiała jak rozkaz, gestykułuj tak, by było widać raczej wierzch Twojej dłoni. Możesz jednocześnie wskazywać palcem, co dodatkowo wzmocni przekaz. Wtedy jednak nie należy oczekiwać sympatii i pozytywniej

oceny. W zależności od tego, w którą stronę odwrócisz dłoń, Twój rozmówca odbierze inny komunikat i wywołaś w nim inne emocje – poddania się Twojej woli lub otwarcia na propozycję.

Obserwowanie dłoni rozmówcy podczas rozmowy, może powiedzieć więcej o jego nastawieniu i stosunku do tematu niż wypowiadane przez niego słowa. Szczególnie istotna jest zmiana sposobu gestykulacji przy poruszeniu nowego tematu.

Drobne ruchy, dotykanie palców lub ich zaplatanie, wskazują na niepewność. Jest to dobry moment, by zastanowić się, czy może właśnie dotknął istotnego tematu. W zależności od materii rozmowy będzie to sygnał, by dyskretnie zmienić temat, aby nie wprowadzać rozmówcy w zakłopotanie. Przy negocjacjach handlowych – wręcz przeciwnie. Właśnie teraz możesz doprowadzić do korzystnej dla Ciebie umowy.

Gdy zaobserwujesz, że osoba z którą rozmawiasz, poprawia elementy garderoby, upewnia się czy ma dobrze zawiązany krawat, czy wyłogi marynarki leżą idealnie, spinki do mankietów lub pasek od zegarka na pewno są w dobrym miejscu, wiedz, że nie czuje się ona pewnie w zaistniałej sytuacji. Zwróć uwagę, że te ruchy to zamaskowana forma krzyżowania rąk na piersiach, gestu, który ma za zadanie zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

Kiedy zaplatasz ręce, zmniejszasz swą wiarygodność, wskazujesz na niepewność siebie oraz wysyłasz sygnał, że jesteś osobą zamkniętą. Zatem niezależnie od wygody, unikaj tego gestu, by nie budować barier między Tobą a rozmówcą i nie robić wrażenia osoby nieprzystępnej.

Jeśli natomiast podczas rozmowy zauważysz, że osoba z którą rozmawiasz, krzyżuje ramiona, możesz założyć, że nie zgadzasz się w omawianej kwestii. Jeśli chcesz ją przekonać, zacznij od zmiany postawy rozmówcy. Dopiero wtedy, gdy na przykład podasz jej kawę, broszurę lub inną rzecz do potrzymania, „rozplączesz” jej ręce, masz szansę na porozumienie. Możesz wtedy wyjaśnić wszystkie kwestie i rozwiązać wątpliwości.

Podobnie postępuj, gdy zauważysz splecione palce obu dłoni. Tego rodzaju gesty ujawniają frustrację i negatywne nastawienie. Trudniej jest przekonać osobę trzymającą łokcie na stole i splecione dłonie na wysokości twarzy, niż tę, której splecione dłonie leżą na kolanach.

Postawa ze skrzyżowanymi na piersiach rękoma i wystawionymi kciukami, z lekkim odchyleniem się do tyłu – jest podwójnym sygnałem. To pozycja obronna wskazująca na negatywne nastawienie z jednoczesnym wyrażeniem poczucia wyższości, na co wskazują wystawione kciuki. Gesty kciuków i ich

OBSERWOWANIE DŁONI ROZMÓWCY PODCZAS ROZMOWY MOŻE POWIEDZIEĆ WIĘCEJ O JEGO NASTAWIENIU I STOSUNKU DO TEMATU NIŻ WYPOWIADANE PRZEZ NIEGO SŁOWA

pokazywanie, zazwyczaj świadczy o pewności siebie i zdecydowaniu.

Gdy chcesz nawiązać przyjacielskie stosunki, unikaj trzymania rąk za plecami. Ta postawa, jeśli połączona jest z podniesioną głową, uniesionym podbródkiem i gdy trzymamy się za dłonie, wskazuje na poczucie wyższości. Jeśli natomiast trzymamy się jedną dłonią za nadgarstek lub wyżej, zdradza to frustrację i niepewność siebie. Pamiętaj ponadto, że gdy ludzie nie widzą naszych dłoni, nie nabrają do nas zaufania. Dlatego też podczas rozmów, negocjacji i innych spotkań, zawsze przyjmuj postawę otwartą i pokazuj dłonie od wewnętrznej strony. Jest to sygnał wskazujący na szczere intencje, a otwarta dłoń uruchamia atawistyczną reakcję, że gdy nie masz broni, można Ci zaufać i czuć się bezpiecznie.

Podczas negocjacji handlowych w szczególności sposób obserwuj gesty innych i jednocześnie panuj nad własnymi dłońmi. Mówi się, że przy zawieraniu umowy, gdy jeden z uczestników po usłyszeniu warunków zaciera energicznie dłonie, jest pewien, że umowa będzie dla niego korzystna.

W trakcie mówienia, gestykulujemy w sposób odruchowy i naturalny. Gesty skupiają uwagę i zwiększają siłę przekazu. Okazuje się, że prawidłowa gestykulacja podczas opowiadania lub przedstawiania informacji, wzmacnia zapamiętanie przedstawianych treści o 30%. Świadczy to o ogromnej sile wsparcia i konieczności używania gestów podczas przekazywania informacji.

Korzystajmy świadomie z gestów dłoni, nauczmy się je umiejętnie stosować, by osiągnąć zamierzony efekt. Równie ważne jest właściwe ich odczytywanie i interpretacja, by W ROZMOWIE USŁYSZEĆ TO, CZEGO NIE POWIEDZIANO I SAMEMU NIE PRZEKAZAĆ ZA DUŻO. ■

KOBIETY RAKIETY A RELACJE

Mimo, że ludzi perfekcyjnych i doskonałych po prostu nie ma, to jednak każda z nas, mniej lub bardziej świadomie, dąży do tego żeby być „naj” i mieć „naj” – najlepszą pozycję, najlepszy.. związek. No właśnie. Jak to jest z tymi związkami? Czy kobiety „naj”, kobiety – rakiety zawsze wiążą się z mężczyznami – pistoletami? A może dzieje się dokładnie na odwrót? W swojej praktyce stosunkowo często spotykam „kobiety naj”, kobiety – rakiety – piękne, zaradne, przedsiębiorcze, które mimo usilnych starań nie potrafią ułożyć sobie życia prywatnego. Z czego to wynika?

IZABELA SOWIŃSKA-BAJON



Od lat związana z prywatnym biznesem, dyrektor zarządzająca Giant Invest, która wiedzę zdobyła na Uniwersytecie Ekonomicznym oraz doświadczenie w zakresie zarządzania łączy z pasją, jaką jest psychologia. Znajomość zagadnień psychologii, którą ukończyła na Uniwersytecie

Humanistyczno-Społecznym SWPS, wykorzystuje zarówno w swojej codziennej pracy, jak również „po godzinach”, prowadząc własną praktykę psychologiczną.

Wydaje się, że żaden rodzic – świadomie – nie chce wychowywać swojego dziecka w duchu perfekcyjności. Czasem jednak wysokie oczekiwania w stosunku do dziecka mogą sprawić, że zacznie je ono postrzegać jako formę testu, sprawdzianu – „tylko kiedy dostanę najwyższą ocenę, mama będzie zadowolona”. Dlatego za wszelką cenę stara się być idealne, aby tylko zaspokoić oczekiwania rodziców i tym samym (w swoim rozumieniu) w końcu zasłużyć sobie na ich miłość. Jeśli dodatkowo nie jest utwierdzane w swojej wyjątkowości, nie wierzy w siebie i w swoje umiejętności, kształtując w sobie różne kompleksy, wówczas istnieje duża szansa, że w dorosłym życiu to właśnie te kompleksy, a nie uświadomiona potrzeba, będą „nakręcały” do działania i udowadniania wszystkim dookoła, że zasługujemy m.in. na miłość. Co za tym idzie, jako kobiety, będziemy chciały idealnie wypełnić każdą z powierzonych nam społecznie ról: odnoszącej sukcesy businesswoman, kompetentnej pracownicy, kochającej żony,

opiekunicy matki, wyrozumiałej córki, siostry, przyjaciółki. Być kobietą „naj”, kobietą-rakieta, silną i zaradną. Ale mimo swojej ambicji, wysokiej sprawczości i podnoszenia poprzeczki coraz wyżej, czasem wręcz ponad własne siły, wewnątrz wcale możemy nie czuć się szczęśliwe. A to, jak się czujemy i odbieramy siebie wewnętrznie, przekłada się na nasze zachowania i to, co (albo raczej kogo) zapraszamy do swojego życia.

Tworzenie relacji z silną kobietą „naj”, może być sporym wyzwaniem dla równie silnych i zaradnych mężczyzn. Kobięta samodzielność i obrotowość może wzbudzać w mężczyznach lęk, a naturalna dla nich chęć ciągłej rywalizacji – powodować dyskomfort i „tarcia” w relacji. Dodatkowo, wysokie oraz bardzo często sprzeczne i niewypowiedziane na głos oczekiwania ze strony kobiety (z jednej strony jako ta silna chce nad wszystkim panować i wszystko kontrolować, z drugiej – marzy o tym, aby od czasu do czasu to mężczyzna przejął inicjatywę czy to na polu obowiązków domowych, czy w relacji i pożytywnie ją zaskoczył), mogą przytłaczać. Taka mieszanka wzajemnych oczekiwań i obaw może prowadzić do samotności u kobiety i lęku przed zbliżeniem u mężczyzny. Będąc kobietą „naj”, która chciałaby zbudować partnerski związek z równie silnym mężczyzną, warto nauczyć się hamować własne zapędy do bycia władczą, samowystarczalną i niezastąpioną, zostawiając tym samym pole do popisu mężczyźnie, który jako naturalny zdobywca musi mieć swoją niezależną przestrzeń do zarządzania oraz poczucia sprawczości. Warto też pamiętać, że nawet najsilniejsza kobieta „naj” ma w sobie małą dziewczynkę, która czasami nie potrzebuje niczego innego, jak po prostu przytulenia i ściągnięcia z barków całego ciężaru perfekcyjności i organizacji. Dobrze ją odnaleźć i choć na chwilę „przekazać w opiekę” silnemu mężczyźnie, który tylko na to czeka.

Budowanie poczucia własnej wartości na zaspokajaniu potrzeb innych i stawiania ich dobrego samopoczucia nad swoim własnym szczęściem oraz bycie silną „z automatu”, tak charakterystyczne dla wielu kobiet „naj”, może prowadzić do stworzenia relacji z partnerem stosunkowo słabszym, szukającym opieki i wsparcia, skupionym na przyjemnościach życia, bądź też z mężczyzną, który siłę kobiety „naj” będzie chciał wykorzystać i na niej, na swój sposób, „żerować”, nie dając nic w zamian. I wszystko jest OK, dopóki taka kobieta świadomie pragnie życia z mężczyzną, dla którego to ona jest oparciem. Jednak jeśli w pewnym momencie do głosu dojdzie przekonanie, że rola partnera nie powinna sprowadzać się tylko i wyłącznie do brania tego co dają, a do większego zaangażowania w związek, życie rodzinno-domowe i zawodowe – może zrodzić się problem. Bo taki mężczyzna w dłuższej perspektywie może po prostu stać się źródłem rozczarowania.

Kobieta „naj” w pewnym momencie musi zastanowić się nad tym, czego oczekuje w relacjach z mężczyznami. Czy chce jednostronnej relacji, w której panuje nad wszystkim, dominując w relacji i spełniając jednocześnie rolę opiekuna, czy może jednak, pomimo swojej

niezaprzeczalnej siły i zaradczości, pragnie oparcia w ramionach partnera i (w miarę) równego podziału obowiązków. Dopiero po odkryciu prawdy, może wysłać spójny komunikat do otoczenia. Warto również pamiętać, że w zależności od potrzeb, każdy z partnerów pełni w związku różne role: dorosłego, dziecka oraz rodzica. Aby relacja była satysfakcjonująca, jej potencjał w pełni wykorzystany, a komunikacja między partnerami w relacji jasna i klarowna, każda z tych płaszczyzn (dorosłego, rodzica, dziecka) musi się płynnie przenikać oraz krzyżować między sobą. Na przykład kiedy nasz partner choruje, opiekujemy się nim, przyjmując rolę rodzica, którą w odwrotnej sytuacji on będzie piastował. W sytuacjach zabawy razem wygłupiamy i bawimy jak dzieci, ale potrafimy również być dorosłymi i podejmować ważne decyzje, które będą miały wpływ na nasze życie. Dopiero taka relacja, oparta na obopólnej odpowiedzialności i przenikających się płaszczyznach osobowościowych, pozwala na zbudowanie czegoś trwałego. Na taką relację wcale nie trzeba sobie „zasłużyć”. Można ją świadomie budować poprzez pracę nad sobą i szczerą odpowiedź na pytanie czego oczekujemy. Ale żeby do tego doszło, najpierw trzeba zdjąć maskę kobiety „naj”... ■

R E K L A M A

EMAUS
89,8 fm

**dobra jesień
tylko z Radiem Emaus**





KAPELUSZ: LA DAME, SWETER: NOVAMODA, TOREBKA: MYBAG.PL,
JEANSY: BODY OPTIX LEE WRANGLER POZNANIA



KAPELUSZ: LA DAME, SWETER: NOVAMODA, TOREBKA: MYBAG.PL, JEANSY: BODY OPTIX LEE
WRANGLER POZNANIA



KAPELUSZ: LA DAME, SWETER: NOVAMODA,
JEANSY: BODY OPTIX LEE WRANGLER POZNANIA



KAPELUSZ: LA DAME,
SWETER: NOVAMODA,
TOREBKA: MYBAG.PL,
JEANSY: BODY OPTIX LEE
WRANGLER POZNANIA



KAPELUSZ: LA DAME, SWETER: NOVAMODA,
JEANSY: BODY OPTIX LEE WRANGLER POSNANIA



SZARY SWETER: NOVAMODA.PL, PLECIONA TORBA: BAGS BY M,
SZARY TOP: I LIKE BLACK AND WHITE, JEANS: MOMS LEE WRANGLER POSNANIA



SWETER: NOVAMODA,
TOREBKA: MYBAG.PL,
JEANSY: BODY OPTIX LEE
WRANGLER POSNANIA

JEANSOWY SZYK

TEKST:

MARTA RASCH | KATARZYNA KAROLCZAK

NOVAMODA.PL

Jeszcze niedawno szukałyśmy wakacyjnych sukienek odsłaniających opalone ciało, a znienacka przyszła jesień.

Teraz każda z nas marzy o ciepłych, otulających dzianinach, płaszczach i długich spodniach. Dlatego na pierwsze jesienne dni mamy coś idealnego – wygodne ponadczasowe jeansy – rurki poprawiające figurę typu Body Optix czy Moms Jeans prosto ze sklepu Lee Wrangler Posnania. Lee Body Optix korzysta z wiedzy o optyce i zachowaniu się światła w celu poprawienia wyglądu sylwetki poprzez subtelne detale projektowe. Dzięki wykorzystaniu anatomicznego cieniowania oraz technologii laserowej pewne partie ciała zostały umiejętnie zaakcentowane, a sylwetka zyskała optymalny wygląd. Sama wybierz w których poczujesz się najlepiej. Do tego ciepłe swetry, marynarki i ciekawe nakrycia głowy. ■

JEANSY: LEE WRANGLER POSNANIA

ZA WYPOŻYCZENIE OKULARÓW SŁONECZNYCH DO SESJI DZIĘKUJEMY: SALONY OPTICO ŚREM

ZDJĘCIA: FLARRA KATARZYNA KITAJGRODZKA

WIĘCEJ O MODOWYCH TRENDACH, PROPOZYCJACH JESIENNYCH STYLIZACJACH NA BLOG.NOVAMODA.PL



MARZENIA SPEŁNIAM W CHMURACH

O lataniu marzył od zawsze. Jest fantastycznym przykładem, że jeśli się czegoś bardzo chce, wystarczy dążyć ze wszystkich sił do celu. **Piotr Pietrucha** pochodzi z podpoznańskich Szamotuł, a na co dzień pilotuje samoloty typu Dreamliner. Być może latacie z nim na wakacje.

ROZMAWIA: ANIA JASIŃSKA | ZDJĘCIA: DWOT, archiwum prywatne bohatera – Dreamliner stojący na płycie maintenance

W dzieciństwie większość z nas marzyła o tym, by zostać pilotem, strażakiem czy żołnierzem. Pan jest przykładem, że marzenia można realizować.

Piotr Pietrucha: Każdy pilot powie pani, że już jako mały chłopiec marzył o lataniu. Moje marzenie również rozpoczęło się, kiedy pierwszy raz zobaczyłem samolot w powietrzu. Mieszkaliśmy wtedy na wsi. Byłem oczarowany, patrzyłem w niebo i chciałem znaleźć się w tej maszynie. Patrzeć w dół przez chmury i czuć wolność. Marzyłem o tym każdego dnia. Zazwyczaj, kiedy mówiłem o tym, ludzie śmiali się ze mnie. Wtedy tylko marzyłem i niestety nikt nie potrafił wskazać mi drogi. Przy pierwszym podejściu nie udało mi się dostać do Szkoły Sił Powietrznych w Dęblinie. Zostałem informatykiem. Ukończyłem Uniwersytet na Wydziale Matematyki i Informatyki. Odejście mojego przyjaciela w wieku 25 lat, dało mi bardzo dużo do myślenia. Zatrzymałem się wtedy na sekundę przed lustrem i spojrzałem w głąb moich marzeń z dzieciństwa. Ta chwila zmieniła mnie już na zawsze. Od razu zacząłem działać. Postawiłem wszystko na jedną kartę. Sprzedałem, co mogłem. Sportowy samochód zamieniłem na tani i ekonomiczny, zgromadziłem oszczędności i w krótkim czasie znalazłem się na kursie szybowcowym i samolotowym. W pierwszym roku wylatałem na szybowcu 70 godzin. Każdego dnia działałem na lotnisku. Gdy pogoda dopisywała – latałem, jak padało – czytałem książki i zdawałem egzaminy. Kurs samolotowy zrobiłem w ekspresowym tempie. Każdego dnia czułem się lepiej, wiedziałem, że jestem na odpowiedniej drodze. Spotkałem fantastycznych ludzi i do dzisiaj mam z nimi kontakt. Wtedy byli to zapaleńcy, marzyciele. Nie liczyło się nic innego oprócz latania. Kiedyś jeden z instruktorów powiedział mi: latanie to choroba. Jak już zachorujesz, ciężko z niej się wyleczyć, ale wiesz co, nikt nie szuka na nią lekarstwa. Myślę, że jest w tym dużo prawdy, bo żaden pilot nie chce przestać latać. To wspaniały zawód i życie pełne przygód.

Jak wyglądały Pana początki szkoleniowe?

Szkolenie nie jest łatwe. Trzeba wykazać się predyspozycjami, a przede wszystkim samodyscypliną. Lotnictwo uczy pokory, dokładności. Tu nikt się z nikogo nie naśmiewa. Błędy są korygowane i jesteśmy szkoleni po to, aby ich nie popełniać. Mamy w rękach życie innych ludzi i każdy z nas dąży do doskonałości. Szkolenia odbywałem w różnych zakątkach Polski. Ponad rok zajęło mi zgromadzenie kompletu uprawnień. Nałot zdobywałem jako pilot holujący szybowce. Zbierałem każde minuty w powietrzu, żeby doskonalić swoje

umiejętności. Małymi kroczkami nałot rósł, a wraz z tym doświadczenie. By poprawić język angielski, wyjechałem do szkoły w Londynie. Rok później zdałem wszystkie egzaminy potrzebne do licencji liniowej w języku angielskim i byłem gotowy na pracę w lotnictwie. W wojsku przeszedłem badania na samoloty myśliwskie. Podczas 20-miesięcznego szkolenia miałem okazję polatać na samolocie myśliwskim i przejść szkolenie wojskowe.

Spora maszyn udało się Panu poprowadzić. Pamięta Pan moment, w którym przesiadł się Pan na Dreamliner?

Ten moment przyszedł znienacka. W ostatnich latach doszło w lotnictwie do wielu pozytywnych zmian. Dla pilotów z doświadczeniem jest dzisiaj na prawdę wiele możliwości. Zawsze chciałem pilotować duże samoloty, albo bardzo szybkie. Miałem okazję latać na myśliwcu, więc przyszła pora na coś dużego. W lotnictwie dochodzi się do latania na takich samolotach poprzez doświadczenie, czyli liczbę wylatanych godzin (oczy-

PATRZEĆ W DÓŁ PRZESZ
CHMURY I CZUĆ WOLNOŚĆ.
MARZYŁEM O TYM
KAŻDEGO DNIA,
A LUDZIE ŚMIALI SIĘ ZE MNIE

wicie z rozróżnieniem na typy samolotów). W swojej karierze latałem na ponad 20 rodzajach maszyn. Najczęściej jednak pilotowałem Boeinga 737. Mając na koncie 6 tysięcy godzin w powietrzu, zdecydowałem się na kolejny krok. Nie każdy chce przejść ze średniego samolotu na samolot o dużym zasięgu. Jest to kompletnie inna specyfika pracy. Zawsze kierowałem się sercem i spełnieniem swoich celów. Skoro w głowie miałem samoloty o większych gabarytach, zacząłem starania, by się na nie przesiąść. Okazało się, że decyzja była jak najbardziej trafna. Dreamliner to wspaniały samolot. Prowadzenie go daje mi dużą przyjemność już nie na poziomie samego latania, ale komfortu pracy i możliwości podróżowania po świecie.

Podczas lotów zdarzyło się coś niespodziewanego? Mam wrażenie, że pasażerowie zawsze czekają na kontakt z kapitanem samolotu.

Zawsze może wydarzyć się coś niespodziewanego. Dlatego jesteśmy szkoleni, aby minimalizować ryzyko. A jeśli już dojdzie do nieplanowanych sytuacji, musimy wykonać procedury, do których zostaliśmy przeszkoleni. Miałem sporo przygód na małych samolotach. Im większa maszyna, tym więcej zabezpieczeń i kontroli. To sprawia, że możliwość wystąpienia usterki lub niebezpiecznej sytuacji jest bardzo znikoma. Przed startem samolot jest wielokrotnie sprawdzany przez mechaników, służby graniczne, przez samego kapitana i załogę. Na rzeczy materialne mamy wpływ, ale na zachowanie pasażerów już nie. Zwłaszcza z tym ostatnim bywa różnie. Proponuję, by nie sprawiać problemów w samolocie, np. ograniczyć spożycie alkoholu. Pasażer zachowujący się nieprzewidywalnie pod wpływem, zawsze zostanie usunięty z pokładu dla bezpieczeństwa innych podróżujących. Jeśli mowa o kontakcie z kapitanem, to rzeczywiście, odnoszę wrażenie, że nasz głos uspokaja ludzi. Odzew kogoś z kokpitu, kto panuje nad wszystkim i spokojnym głosem przekazuje istotne informacje lub powód opóźnień, powoduje wzrost poczucia bezpieczeństwa. To jest nasza rola. Pamiętajmy, że są ludzie, którzy wciąż boją się latać i jest to dla nich ogromne przeżycie. Czasami jest to pierwsza podróż samolotem i to także trzeba brać pod uwagę. Pasażerowie muszą czuć się komfortowo i mają wiedzieć, że są w dobrych rękach, wśród specjalistów.

Kiedy zdecydował się Pan na połączenie dwóch służb? Skąd pomysł na wstąpienie do 12 Wielkopolskiej Brygady Obrony Terytorialnej?

Zostałem żołnierzem, bo chciałem być przydatną jednostką w chwili potrzeby działań naszego kraju w sytuacjach kryzysowych. Być osobą, która ma wpływ na wydarzenia. WOT ma za zadanie być blisko ludzi i wspierać lokalnie. Pomyślałem, że chcę być w takiej służbie. Mogę normalnie pracować, wykonywać swój wymarzony zawód i nie zmieniać obecnego życia. Myśląc o swojej przyszłości, myślę, co mogę zrobić teraz, jak mogę lepiej przygotować się na pewne okoliczności, co mogę udoskonalić. Chcę być gotowy do wykonania zadań. Tak jak w lotnictwie, tak i w WOT, jesteśmy szkoleni do sytuacji, do których miejmy nadzieję nie dojdzie i nic złego się nie wydarzy. Ale życie pokazuje, że czasem może być inaczej. Dlatego właśnie wychodzę z założenia, że muszę być gotowy, muszę wiedzieć, co zrobić, jakie działania podjąć. W lotnictwie są procedury na każdą okoliczność. Nie musimy zastanawiać się, jak działać, bo mamy wszystko wyćwiczone. Wykonujemy spokojnie, krok po kroku, procedury, których nauczyli nas doświadczeni już koledzy.



Wojsko to świadome szkolenie. Jak Pani widzi, każdy mój ruch miał swój początek w dzieciństwie. Teraz tylko się rozwijam. Mogę dodatkowo nadmienić, że do szeregów WOT wstąpiła również moja żona. Jest dla mnie dużym autorytetem jako kobieta, żona i matka. Oczywiście w wojsku nieustannie sprawdzam swoje możliwości i ciągle podnoszę kwalifikacje. Po prostu się realizuję. W grupie ludzi, mających te same wizje, tkwi moc i siła, dlatego chcę należeć do tej grupy i chcę być żołnierzem.

Pilotowanie Dreamlinera i bycie żołnierzem wymagają sporego poświęcenia. Jak łączy Pan to z życiem rodzinnym? Dokąd po wszystkim Pan wraca?

Fakt! Po wszystkim wracam na mój kawałek ziemi pod lasem, nieopodal Poznania. Tam wypoczywam z rodziną. Duża łąka, staw i kontakt z naturą – to najlepszy sposób na relaks. Połączenie lotów i służby w 12 Wielkopolskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej, wymagało ode mnie wielkiej organizacji życia. Doba zdecydowanie jest za krótka (śmiech). Dostaję plan lotów na miesiąc, wiem, które dni mam wolne i tak dostosowuję je do ćwiczeń rotacyjnych w wojsku. Część czasu spędzam też na lotach w roli instruktora. Szkolę młodych pilotów. Rzeczywiście ten czas dla rodziny trochę się kurczy. Myślę, że dlatego moja żona, chcąc być ze mną więcej, włożyła mundur i – w ślad za mną – dołączyła do wielkopolskiej brygady. Ona od zawsze była osobą bardzo aktywną fizycznie, więc doskonale odnajduje się podczas ćwiczeń. Oboje już zdążyliśmy zauważyć, że weekendowe szkolenia nie są łatwe i trzeba wykazać się, angażować i zdobywać wiedzę. ■

Największy w Polsce

Salon i Serwis samochodów
klasycznych Mercedes-Benz



LEGENDS

Duda-Cars

SPRZEDAŻ ♦ SERWIS ♦ RENOWACJE

ul. Gottlieba Daimlera 21
62-001 Gołęczewo





GDY PIĘKNO WYCHODZI POZA RAMY

W galerii **Darii Halak**, przy ulicy Jackowskiego 39, ze ścian zerkają na mnie kobiety. Są piękne i wyglądają jak profesjonalne modelki, choć nimi nie są, a ich czarno-białe portrety opowiadają historie. W oczach zapisany jest czasem ból, a czasem radość, wykrzyczane w jednym kadrze. Ten kadr jest niezwykły, bo kryją się w nim kobiety w różnych rozmiarach, o różnych typach urody i w różnym wieku – bez skrupowania, z ogromnym poczuciem własnej wartości, które jeszcze przed chwilą nie wierzyły w siebie. Jak to możliwe? Wie tylko właścicielka Swan Photography, dla której prawdziwe piękno zamknięte jest w kobiecej duszy.

ROZMAWIA: **JOANNA MAŁECKA** | ZDJĘCIA: **SWAN PHOTOGRAPHY**





Daria Halak właśnie wydaje swój debiutancki album. Znajdą się w nim zdjęcia kobiet sfotografowanych przez ostatnich prawie dziewięć lat pracy. „Women” to zbiór prawdziwych kobiet, które dzięki Darii urodziły się na nowo, w czarno-białej rzeczywistości. Stoimy pośrodku galerii.

Jakbyś nazwała to miejsce?

Daria Halak: Jest to miejsce, które stworzyłam dla kobiet. Chcę, żeby czuły się tutaj dobrze, żeby mogły usiąść na kanapie, zjeść coś słodkiego, napić się pysznej kawy, porozmawiać, odpocząć. Wszystko po to, żebyśmy mogły choć trochę się poznać, zanim pójdziemy robić zdjęcia. To są takie kobiety jak my, które najczęściej nigdy wcześniej nie miały profesjonalnej sesji zdjęciowej i trochę się stresują.

Efekty są powalające...

Dziękuję, że tak mówisz. Staram się wydobyć z kobiet ich prawdziwe piękno, zazwyczaj skrywane głęboko. A efekty widać na zdjęciach.

Oglądając Twoje zdjęcia mam wrażenie, że typ urody, rozmiar i wiek nie grają roli.

To prawda. Dla mnie najważniejsza jest różnorodność. Robienie sesji zdjęciowych modelkom, koncentrowanie się na ubraniach, to nie to samo co

fotografowanie historii. Przecież za każdą kobietą kryje się niesamowita historia. I na tym się skupiam.

Jak przełamać barierę i otworzyć się przed fotografem?

Kobiety zawsze przychodzą na sesję nie pewne, bez makijażu, który wykonujemy u nas. Siadają na kanapie, rozglądają się obserwując zawieszane na ścianach zdjęcia i pytają czy to modelki. A ja odpowiadam: nie, to takie kobiety jak wy, prawdziwe. I wtedy pojawia się uśmiech. Rozmowa trwa długo, ponieważ słuchając kobiet i je poznając, łatwiej mi sfotografować ich historię. Za każdym razem pytam na czym im zależy, co chciałyby pokazać, a co ukryć. Ostatnio przyszła do mnie pani, która dowiedziała się, że ma nowotwór piersi. Chciała sfotografować się przed operacją. Przychodzą kobiety w najlepszym momencie swojego życia i chcą aby sfotografować ich szczęście, ale też takie, które mają smutne doświadczenia i szukają pewności siebie. Ciekawe jest też to, że wielu mężczyzn kupuje swoim partnerkom sesję zdjęciową w formie prezentu.

Wychodzi na to, że oprócz bycia fotografem, jesteś trochę psychologiem.

A wiesz, że nigdy o tym nie pomyślałam? Ale coś w tym jest. Ja lubię ludzi, kocham to, co robię i wkładam w to całe serce. Pewnie stąd bierze się to zaangażowanie i chęć poznania moich bohaterek. Już w trakcie sesji pokazuję kobietom surowe zdjęcia w aparacie, a one ze zdumieniem pytają, jak



to możliwe, że tak pięknie wyglądają. I zaczynają wierzyć w siebie, pojawia się wzruszenie. To jest piękne. A kompleksy...

Znikają?

Znikają. A to jest mój cel i wtedy jestem szczęśliwa. Myślę, że jest to taka trochę terapia dla pań, by mogły uwierzyć w siebie i to się udaje.

Dlaczego kobiety?

Hmmm. Kobiety mnie inspirują. Zresztą wychowywałam się w towarzystwie kobiet. Zawsze przy mnie była moja mama, mam dużo przyjaciółek. Na swojej drodze zawodowej przeważnie spotykam kobiety – każda ma inną, niezwykłą osobowość. Oczywiście, zdarza mi się fotografować mężczyzn, ale znacznie rzadziej.

No tak, ale my – kobiety, mamy przecież tyle kompleksów i wolimy je ukrywać, zamiast eksponować.

Sądzę, że to efekt potrzeby bycia doskonałą we wszystkim. Dzisiejszy świat, który same możemy sobie stworzyć, prowadzi do sztucznych ideałów. Takie dążenie do perfekcji wynika też z presji społeczeństwa. Wystarczy zobaczyć, jak ludzie kreują się w social mediach. Dostępne w telefonach aplikacje pozwalają nam na stworzenie najlepszej wersji siebie. Ile razy podglądamy kogoś, np. na Instagramie, potem widzimy go w realu i okazuje się, że to dwie zupełnie inne osoby. Uroda to nie wszystko. Trzeba też zadbać o wnętrze, być dobrym człowiekiem.

A u Ciebie wszystko jest rzeczywiste.

Dokładnie tak. I chociaż też używam programów graficznych przy obróbce zdjęć, to staram się znaleźć balans i nie przesadzić. A najbardziej cieszę się, kiedy kobiety chcą się sfotografować bez retuszu, wtedy wyglądają najpiękniej.

Zaprzyjaźniasz się ze swoimi klientkami?

No pewnie. Z wieloma kobietami nawiązałam świetne relacje, wspieramy się, motywujemy do działania. I to jest bezcenne.

Dodatkowo szykujesz dla nich wszystkich prezent w postaci albumu.

Tak. Po ponad ośmiu latach pracy uznałam, że nadszedł czas, żeby wydać album. Będą w nim zdjęcia kobiet, które do tej pory miały przyjemność fotografować.

Wszystkich?

Niestety, ze względu na budżet, wszystkie się nie zmieszczą, ale pojawi się ich bardzo wiele, bo ponad 200. Bardzo się z tego cieszę, bo ten album to takie zwieńczenie mojej dotychczasowej pracy, ale jednocześnie podziękowanie moim bohaterkom za wszystkie historie,

za rozmiary od 34 do 46, za różne typy urody, charaktery. To niesamowita przygoda.

Dlaczego fotografujesz?

Kocham sztukę, rzeźbę, malarstwo. Zawsze chciałam malować, jednak nigdy mi to nie wychodziło. Zdjęcia są sztuką i, podobnie jak obrazy, zatrzymują chwilę. Początkowo fotografowałam moje koleżanki, potem ich koleżanki. Zdjęcia były kolorowe, dużo się na nich działo. Wyobraź sobie, że pierwsza moja profesjonalna sesja kosztowała 30 zł (śmiech). Wynajmowałam wtedy pokój, który miał może z 20 metrów kwadratowych, wieszałam płachtę zamiast tła i na jednej ścianie robiłam zdjęcia. Większość klientek przychodziła z polecenia i było ich coraz więcej. Bardzo mnie to cieszyło. Przy okazji robiłam zdjęcia do lokalnych gazet. Wyjeżdżałam na Fashion Week do Łodzi, skąd zdjęcia sprzedawałam do gazet, portali internetowych. A potem zaczęłam jeździć na wydarzenia modowe za granicę i sprzedaż moich zdjęć znacznie wzrosła. Łapałam kontakty. Odzywała się jedna marka odzieżowa, potem kolejna. Tych sesji było coraz więcej, ale zaczęłam się spalać. Tęskniłam za fotografowaniem prawdziwego kobiecego piękna. Moda była ciekawa, ale tu jednak liczyły się ubrania, a nie człowiek. Spakowałam się i wróciłam do Polski.

Kiedy zainteresowałaś się fotografią czarno-białą?

Ja nie lubię stać w miejscu, lubię szukać inspiracji, uczyć się nowych rzeczy. Po jakimś czasie uznałam, że w kolorowej fotografii za dużo się dzieje, kolor rozprasza i nie można skupić się na jednym elemencie, np. na oczach kobiety. To z kolei daje fotografia czarno-biała. Te zdjęcia są bardziej delikatne, subtelne. Jako pierwsi zainspirowali mnie Szymon Brodziak, Tomek Tomkowiak, moim wielkim idolem jest Helmut Newton, fotografowie aktu, jak Wacław Wantuch, Peter Lindbergh. I ten ostatni był moją największą inspiracją. Myślałam, że kiedyś Go spotkam, zaplanowałam nawet wyjazd na jeden z Jego wernisarzy. Niestety nie udało się, bo niedawno zmarł. Strasznie tego żałuję.

Kto Ciebie fotografuje?

(śmiech) Sama się fotografuję. Mam sprzęt, który mi to umożliwia. Dzięki temu pozostaję sobą, dokładnie tak, jak moje bohaterki. Fotografuję innych w taki sposób, w jaki sama chciałabym być sfotografowana. Myślę, że to jest klucz do sukcesu.

Konkurencja na rynku fotograficznym jest ogromna. Skąd czerpiesz siłę?

Dają mi ją moi bliscy, mój narzeczon, rodzice, którzy wierzą i wspierają mnie we wszystkich nowych, czasami szalonych pomysłach. ■



JUMP & ARENA

GALERIA WIELU MOŻLIWOŚCI!

Da Vinci
FOTOGRAFIA

meble
BLACK ART

FACHOWIEC
PROJEKTOWANIE I WYKONANIE

HAGNER
DESIGN

senpo

ŚWIAT MEBLI

KOŁO
STYLIZACJA

MEBLIK

GIANT
PEYTON

BLACK
RED
WHITE

GIANT
meble

UL. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO 68, POZNAŃ
WWW.GIANTMEBLE.PL/POZNAN



LODOWCE SĄ JAK LUDZIE

Jakub Małecki właśnie wrócił ze Spitsbergenu. Jest glaciologiem na Uniwersytecie im.

Adama Mickiewicza w Poznaniu, a Jego naukową pasją jest „zdrowie” lodowców.

Od 12 lat, raz lub dwa razy do roku, zakłada raki na buty i z uniwersyteckiej Stacji Polarnej na Spitsbergenie wyrusza sprawdzić, co słychać u podopiecznych. Mierzy, waży, porównuje, dokumentuje zmiany. I wcale się nie cieszy, że jako pierwszy człowiek stawia stopę na nowym kawałku twardego lądu, odsłoniętym przez zanikający lodowiec. Zastanawiam się nad optymistycznym początkiem naszej rozmowy, ale chyba mi się to nie uda...

ROZMAWIA: MAŁGORZATA RYBCZYŃSKA | ZDJĘCIA: ADRIAN WYKROTA, JAKUB MAŁECKI

Można powiedzieć, że jest Pan naocznym świadkiem, jak ludzkość zmierza ku katastrofie.

Jakub Małecki: Faktycznie, nie jest to zbyt optymistyczny początek. Ale można tak to ująć. Jeżdżę na Spitsbergen regularnie od wielu lat i widzę, jak zmienia się arktyczny krajobraz. Spitsbergen to miejsce, gdzie ocieplenie klimatu postępuje najszybciej na świecie. W ciągu ostatnich 100 lat temperatura wzrosła tam o jakieś 4 stopnie Celsjusza, a w ciągu kolejnych kilku dekad może wzrosnąć nawet o 10 stopni. Tymczasem dla lodu, który jest spoiwem całego tego krajobrazu, wzrost nawet o jeden stopień, to już ogromna różnica w ilości energii, która funkcjonuje w środowisku. Dlatego lodowce, wieloletnia zmarzlina i lód morski bardzo szybko reagują na to, co się dzieje. Po każdym powrocie stamtąd czuję pewne zażenowanie, kiedy pomyślę, że to w zasadzie też moja wina. Bo mój diesel kopci, bo mam drugi samochód, bo do Arktyki latam samolotami, zamiast – nie wiem – płynąć kajakiem, co jest oczywiście absurdem. Wiemy już, że jeśli dojdzie do tego, że średnia globalna temperatura podniesie się o 2 stopnie względem czasów przedprzemysłowych, przekroczymy barierę bezpieczeństwa. A na Spitsbergenie ten próg został już przekroczony i dlatego... na lodowcach pod koniec lata nie widać śniegu.

Czyli zmiany widać gołym okiem?

Od wielu lat wracam w te same miejsca, robię fotografie i kamień po kamieniu porównuję i analizuję, co widzę. Zmiany są drastyczne. 10 lat dla małych lodowców, takich, jakich wiele na Spitsbergenie, to jak 20 albo 30 lat w życiu człowieka. Co roku pojawia się pokaźnych rozmiarów nowy ląd, nigdy nie deptany przez człowieka, który odsłania cofający się wskutek ocieplenia lodowiec. Z jednej strony to ciekawe uczucie, być pierwszą osobą, która staje na konkretnym kamieniu, połączy lądu, ale nie jest to pocieszające.

Niestety, przyzwyczailem się do tego, że z roku na rok moi starzy lodowi znajomi są w coraz gorszym stanie. Widzę, jak często spod cienkiego, cofającego się lodu, wytapia się masa głazów, kamlotów, żwiru, piachu, niesionych przez lodowiec, co powoduje, że pokrywa się on takim ciemnym rumoszem skalnym i nie dodaje mu to uroku. Ja widzę, jak on cierpi, czuję z nim jakąś emocjonalną więź. Mam wrażenie, że słyszę ten krzyk.

Mówi Pan o lodowcach, jak o żywych istotach.

Nie wiem, może ze mną jest coś nie tak (śmiech), ale po tych wielu sezonach spędzonych w Arktyce, tak je postrzegam. Każdy z nich jest inny, różnią się charakterem, wyglądem. Lodowce są w ciągłym ruchu, bo, wbrew pozorom, lód jest materiałem plastycznym. Ciśnienie górnych warstw powoduje, że w pewnym momencie swojego istnienia lodowiec zaczyna zsuwać się w dół stoku, z miejsca gdzie powstał. I to niekoniecznie po linii prostej. Ten ruch jest zmienny, wyznacza go rytm dnia i nocy polarnej, pory roku. Czasem lodowiec potrafi gwałtownie przyspieszyć – zamiast metr rocznie, nagle przesuwają się o kilometr. To fascynujące zjawisko zwane w nauce szarżą. Ponadto, tak jak ludzie, lodowce mają różny wygląd, mogą być poorane szczelinami, mieć piegi w postaci porozrzucanych głazów, albo być czyste i gładkie. Każda dolina lodowca ma inny kształt, co sprawia, że ich jęzory są też bardzo różne.

Rozmawiamy o lodowcach na północy, a czy lodowce alpejskie, na które za kilka tygodni ruszą narciarze, też się kurczą?

Niestety tak, to jest zjawisko globalne. Widać to po starej metodzie badań glaciologów. Polega ona na wtapianiu głęboko w lód tyczek, które coraz bardziej odsłaniane są przez topniejące lody. Ta metoda, mimo upływu lat, się nie zmienia. Tegoroczne lato było



bardzo upalne, także w Alpach, i już wiadomo, że tamtejsze lodowce straciły w ciągu tych kilku tygodni rekordową ilość lodu. Fala upałów dotarła też na Grenlandię. Na 3 tys. metrów nad poziomem morza, gdzie temperatura prawie nigdy nie wzrasta powyżej zera, a w ciągu lata wynosi -10, -15 stopni C, w tym roku była powyżej zera! Cierpi także Antarktyda, największy magazyn lodu na świecie. Oczywiście utrata lodu nie następuje tam poprzez topnienie na powierzchni, bo jest za zimno, ale od dołu, poprzez ciepłe wody oceanów. Czyli, jak widać, problem dotyczy wszystkich lodowców. Jedynym wyjątkiem, miejscem, gdzie lodowce nie topnieją, są tereny w wysokogórskiej części Azji – Karakorum z K2 oraz Pamir i chińskie góry Kunlun. Nazywamy to anomalią Karakorum. To nie do końca zbadane przez glaciologów zjawisko.

Ale to nas już nie uratuje. Słysząc głosy – także wśród naukowców – że właściwie cokolwiek zrobimy, to już nie zatrzymamy topnienia lodowców. Myślę, że nigdy nie jest za późno na pozytywną zmianę, a wychodząc z takiego założenia, sami skazujemy się w dłuższej perspektywie na niebyt cywilizacyjny. Jeśli nic nie zrobimy, to świat nam się ogrzeje o 4 stopnie do końca wieku, a to może oznaczać stopienie nie tylko lodowców górskich, ale lądolodów na Grenlandii i Antarktydzie. I wtedy poziom morza może wzrosnąć,

JEŹDŻĘ NA SPITSBERGEN REGULARNIE I WIDZĘ, JAK ZMIENIA SIĘ ARKTYCZNY KRAJOBRAZ

nie o pół metra, ale o 66 metrów. To gigantyczna różnica! Dlatego musimy walczyć, aby to ocieplenie było jak najmniejsze i minimalizować jego skutki! Trzeba działać, uświadamiać ludziom, że dzisiejsze zaniechanie może doprowadzić do tego, że nasze wnuki będą żyły w mniej gościnnym świecie niż my.

Dlatego założył Pan bloga?

I cieszę się, że spotkał się z takim zainteresowaniem, że coraz więcej mówi się i pisze o tym, jak wielką

rolę odgrywa lód w przyrodzie. Na blogu <https://glacjoblogia.wordpress.com/> staram się w przystępny sposób prezentować wyniki moich badań. „Glacjoblogia” ma zainteresować czytelnika tym niesamowitym tworem natury, jakim jest zamrożnięta woda.

To wróćmy na Spitsbergen. Skoro jest tam tyle lodu, to pewnie nie raz się Pan poślizgnął.

(śmiech) Tak, zwłaszcza na początku. Podczas pierwszych lat moich wypraw, kiedy jeszcze byłem studentem po 3 roku studiów i niezbyt dobrze czułem się w rakach, czyli kołcach potrzebnych do bezpiecznego poruszania się po lodzie. Nieraz mi się zdarzyło, że klapnąłem na pośladki i rozpoczynałem kilkunastometrową jazdę w dół po szorstkim lodzie, który potrafi podrzeć spodnie. A na końcu tego zjazdu czasem było... błoto. Lodowce są niebezpieczne, trzeba uważać na spękania, ostrożnie stawiać kolejne kroki, szcze-



Miasteczko Longyearbyen nocą

gólnie kiedy leży śnieg. Choć akurat ten problem nie występuje na lodowcach w okolicach Stacji Polarnej UAM. Tam często z plecakiem i ekwipunkiem trzeba przeskakiwać przez rynny powstające w lodowcach. To kanały odprowadzające wody roztopowe, przypominające tory bobslejowe albo bardzo malownicze kaniony o błękitnych, migocących w słońcu ścianach, z płynącą wewnątrz wodą.

Na pewno też trzeba uważać na niedźwiedzie polarne.

O tak, na Spitsbergenie jest ich więcej niż ludzi (śmiech). To są piękne zwierzęta i to one są gospodarzami tego terenu. Każdego roku odwiedzają Stację Polarną UAM, pukają w ściany, zaglądają do śmieci. Staramy się je odstraszyć, np. strzelając w powietrze. Nie zawsze to działa. Mam wrażenie, że niektóre niedźwiedzie są głuche (śmiech), bo nie reagują na hałas, który robimy. To są największe drapieżniki lądowe na świecie, mogą ważyć nawet 700 kg. Powiem szczerze, że ja mam przed nimi duży respekt. Wędrując po pagórkowatym terenie, można czasem dostać oczopląsu, bo każdy kamień wygląda jak niedźwiedź

polarny, trzeba mieć oczy dookoła głowy. Ale to jest urok Spitsbergenu.

I wbrew obiegowej opinii, chyba wcale nie jest tam tak zimno.

To prawda. Spitsbergen jest miejscem wyjątkowym, które nie tylko ociepla się najszybciej, ale także dlatego, że dzięki ciepłemu prądowi morskiemu, temperatury zimowe są tam o 20 stopni wyższe niż na analogicznych obszarach na tym samym równoleżniku na wschód i na zachód. Oznacza to, że kiedy zimą w Arktyce kanadyjskiej mamy temperatury dochodzące do -50 stopni Celsjusza, to taka typowa temperatura dla Spitsbergenu wynosi -15, -20 stopni, a ostatnio rzadko spadała poniżej -20. Więc nie jest to skrajnie zimno, jakie sobie wyobrażamy, myśląc o Spitsbergenie. Zdarza się nawet, że w środku zimy, w czasie nocy polarnej, temperatury są od trzech do pięciu stopni na plusie. To wyjątkowe miejsce na mapie świata, gdzie dokładnie widać, jak powiązane są ze sobą wszelkie elementy przyrody i jakie skutki niesie za sobą zmiana klimatu.

Dziękuję za rozmowę. ■

R E K L A M A

SuperMemo.com

Online, offline, kiedy chcesz!



SuperMemo

Ucz się języków 30 dni za darmo

1. Zaloguj się lub zarejestruj na [SuperMemo.com](https://supermemo.com)
2. Wejdź w menu w prawym górnym rogu
3. Zrealizuj kod: **SUKCES19**
4. Wybierz z listy kursy dla siebie i zacznij naukę!

Kod działa do 31.12.2019.



ZAINWESTUJ W STANIK, ODEPCHNIJ RAKA!

Październik jest miesiącem walki z rakiem piersi – najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Niestety, późno wykryty bywa niewyleczalny, dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularne samobadanie. Poprawnie wykonuje je zaledwie 3 procent kobiet,

dlatego **Anna Rubach-Hamela** z zespołem Salonu Bielizny Chabur postanowiły po raz ósmy włączyć się do ogólnopolskiej akcji „Dotykam=wygrywam”. Jako profesjonalne brafitterki dobierają paniom odpowiedni biustonosz, a przy okazji pokazują, jak wykonać podstawowe badanie piersi. Okazuje się, że dobrze dobrany stanik jest pierwszym krokiem w profilaktyce nowotworu.

TEKST I ZDJĘCIE: **JOANNA MAŁECKA**

Trwa ósma edycja akcji „Dotykam=wygrywam”. Jej pomysłodawczynią jest Izabela Sakutova, międzynarodowa ekspertka brafittingu, którą wspiera bieliźniana marka Panache, specjalista w zakresie rozmiarów D+. Za uświadamianie, po raz kolejny, zabrały się dziewczyny z Salonu Bielizny Chabur. – Zależy nam na tym, żeby panie na chwilę się zatrzymały, pomyślały o sobie, o swoim zdrowiu. Żeby były, jak ja to mówię, zdrowymi egoistkami – mówi Anna Rubach-Hamela, szefowa „Chaburków”. – W tym szczególnym miesiącu kładziemy nacisk na naukę samobadania. Pokazujemy, jak to robić i uświadamiamy, że naprawdę warto. Zachęcamy kobiety, żeby do nas przychodziły, a my – całkowicie za darmo – im wszystko pokażemy. Drogie panie, zabierzcie ze sobą córki, koleżanki, przyjaciółki. Rak piersi dotyka coraz więcej kobiet, a w tym wypadku profilaktyka jest najważniejsza.

PRZYNIĘŚ BIUSTONOSZ, DOSTANIESZ RABAT

A jeśli przyniesiecie panie do salonu zużyty biustonosz, albo taki, który już wam się znudził, otrzymacie specjalny rabat. – Za każdy oddany biustonosz, dowolnej marki, każda z pań otrzyma 20 złotych rabatu na zakup nowego – wyjaśnia Anna Rubach-Hamela. – Chcemy przez to zachęcić do dwóch rzeczy: do tego, żeby zrobić porządek w szafie, a tym samym w swoim życiu i zadbać o zdrowie. Zebrane staniki wysyłamy do Panache, a dalej idą one do utylizacji. Dochód z utylizacji przeznaczony zostaje na stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny oraz fundację Wsparcie na Starcie, w której my – Chaburki – jesteśmy wolontariuszkami. Do akcji dołączyły gwiazdy, które wzięły udział w nagraniu filmu nawołującego do wypracowania w sobie nawyku dbania o zdrowie piersi. Są nimi: Beata Sadowska, Daria Widawska, Elżbieta Romanowska, Marzena Rogalska, Aleksandra Kisio, Karolina Szostak, Lidia Kalita, która zaprojektowała specjalne koszulki, Lidia Popiel, Anna Gzyra-Augustynowicz, Anna Iberszer, Olga Kozierowska, Anna Męczyńska oraz pierwszy mężczyzna, który stał się ambasadorem kampanii – Qczaj, a także influencerki. Proszę sobie wyobrazić, że przez ostatnich 7 lat kampania „Dotykam=Wygrywam” zebrała aż 67 000 sztuk biustonoszy, czyli ponad 4 tony staników! Dzięki akcji powstanie też aplikacja, za pomocą której młode kobiety będą mogły nauczyć się, jak po-

winien wyglądać i leżeć prawidłowo biustonosz. Będzie tam też można znaleźć informacje, jak prawidłowo badać piersi.

JAKI BIUSTONOSZ NOSIĆ?

Odpowiedni rozmiar biustonosza, jego kształt i forma są bardzo ważne. To pierwszy krok do zdrowych piersi. – Wbrew pozorom, wiele z nas wciąż nosi źle dobrane staniki – mówi Anna Rubach-Hamela. – Wyobraź sobie fiszbinę naciskającą na piersi, które wywołują ból i siniaki albo biust znajdujący się na wysokości pasa. Niejednokrotnie widziałyśmy takie przypadki. Dlatego tak bardzo zależy nam na tym, by edukować, pokazywać, jak ważny jest właściwy dobór biustonosza. Oczywiście, są jeszcze panie, które w przymierzalni chowają się za kotarą. Nie chcą, by je oglądano. Nam udaje się jakoś przełamać te bariery i w końcu się przed nami otwierają. Wszystko po to, by im po prostu pomóc i pokazać, że biustonosz może być najpiękniejszym elementem naszej

garderoby, ale musi być też noszony we właściwy sposób. Uwierz mi, że prawidłowe założenie stanika wcale nie jest takie proste.

DZIEWCZYŃKO, POPROŚ O STANIK

Doskonale wiedzą o tym młode dziewczyny, które wstydzą się rosnącego biustu i nie chcą chodzić na wf. Często nie mają biustonosza, bo boją się poprosić o niego rodziców. – Bywa, że przychodzą do nas dwunastolatki z bardzo dużym i sfatygowanym biustem. Wynika to najczęściej ze złego odżywiania, wahań wagi i braku odpowiedniego biustonosza. Dobieramy im stanik uszyty na miarę, koloro-

wy, ładny, w którym poczuć się wyjątkowo. Nauczymy, jak go nosić. Do wyboru mamy całe mnóstwo biustonoszy sportowych w różne wzory, są dziewczęce i mogą nawet posłużyć jako bluzka. Dzięki takiemu rozwiązaniu biust jest unieruchomiony, a na dodatek ładnie wygląda – dodaje Anna Rubach-Hamela. – Dojrzałym kobietom też znajdziemy ich wymarzony wzór. Dziś mamy ogromny wybór, także w przypadku dużych rozmiarów. Przy okazji zbadamy piersi, bo to jest bardzo ważne. Rak to nie musi być wyrok. I cieszy mnie to, że kobiety chcą się badać. Zdarzyło się nawet kilka pań, które po badaniu u nas w przymierzalni znalazły w piersi grudkę, niekoniecznie świadczącą o chorobie, i od razu zapisały się na USG. I o to nam chodzi. ■

ODPOWIEDNI
ROZMIAR
BIUSTONOSZA, JEGO
KSZTAŁT I FORMA SĄ
BARDZO WAŻNE.
TO PIERWSZY KROK
DO ZDROWYCH PIERSI

DZIĘKUJEMY NA FEST!

Trzecie urodziny Poznaniu to moment, w którym chcemy powiedzieć: DZIĘKUJEMY! To dzięki naszym klientom mamy za sobą wyjątkowy czas oraz wiele wspaniałych chwil jeszcze przed nami. Od początku działalności dbamy o naszych klientów, staramy się wyprzedzać ich potrzeby i na nie odpowiadać. Tłumnie odwiedzający nas poznaniacy i mieszkańcy regionu pokazują, że nam się to udaje – mówi **Marek Ćwiek**, dyrektor Poznaniu.

ROZMAWIA: **DOMINIKA JOB**

ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT**





Posnania to nie tylko centrum handlowo-usługowe, ale także wyjątkowe miejsce spotkań na mapie Poznania. Co Was wyróżnia?

Marek Ćwiek: Kiedy projektowaliśmy Posnanię, chcieliśmy – zgodne z ideą naszej firmy Apsys – stworzyć przede wszystkim miejsce wyjątkowe, tzw. Iconic Place. Chcieliśmy, aby na mapie Poznania pojawił się punkt, który łączyłby funkcje zakupowe, usługowe, rekreacyjne i rozrywkowe.

Czy nam się udało? Jestem przekonany, że tak. Stworzyliśmy miejsce przyjazne dla klientów, o których dbamy oferując 45 usług i udogodnień dopasowanych do indywidualnych potrzeb. Od początku staramy się poznawać oczekiwania klientów i na nie odpowiadać, zarówno budując ofertę handlową, jak i dostarczając rozwiązania i wydarzenia. To dlatego mamy najszerzą ofertę zakupową w regionie i ściągamy najbardziej pożądane marki. Rocznie organizujemy około 60 wydarzeń, wcześniej niespotykanych w galeriach handlowych. Przykładem jest Food Fyrtel z Magdą Gessler, prezentacja drużyny Lech Poznań, która odbyła się w Posnaniu po raz pierwszy na taką skalę czy koncert Edyty Górniak, pierwszy i jedyny do tej pory w galerii handlowej.

Swoją ofertą traficie do szerokiego grona klientów. Co robicie, by odpowiadać na potrzeby tak zróżnicowanej grupy odbiorców?

Naszym priorytetem jest wsłuchiwanie się w potrzeby naszych klientów. Chcemy pozostawać blisko nich i mieć pewność, że oferowane rozwiązania, odpowiadają ich preferencjom. Obserwujemy reakcje w mediach społecznościowych, prowadzimy badania, rozmawiamy. Dzięki temu jesteśmy w stanie tworzyć dopasowaną ofertę, zarówno w kwestii sklepów, które znajdują się w murach Posnania, jak i naszych usług.

Przykładem takiego podejścia jest współpraca z osobami z niepełnosprawnościami. Kiedy tworzymy dedykowane rozwiązanie, chcemy mieć pewność, że jest ono dobre, dlatego sprawdzenie i ocenianie oddajemy głównym zainteresowanym. Kiedy wprowadziliśmy Asystenta osoby z niepełnosprawnościami, coś czego dotąd w galeriach handlowych nie było, oferując pomoc w oprowadzeniu po centrum, wypożyczanie wózka inwalidzkiego, czy dostęp do pokoi ze specjalnymi udogodnieniami, zaprosiliśmy Fundację Wózkowicze, by jej podopieczni sprawdzili, czy to co dla nich przygotowaliśmy, jest użyteczne. Audyt pokazał, że zrobiliśmy więcej niż konkurencja, ale nadal jest wiele rzeczy, które można poprawić. Fundacja natomiast doceniła, że została zapytana o zdanie, a także fakt, że



większość zgłoszonych uwag, udało nam się wdrożyć w życie. Zwieńczeniem tego było wyróżnienie w konkursie pod patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej – Lider Dostępności.

Teraz idziemy o krok dalej i współtworzymy aplikację dla osób niewidomych i niedowidzących. Chcemy starać się także o certyfikację obiektu bez barier, co będzie kolejnym wyróżnikiem dla tej grupy klientów.

Jaki jest przepis na Wasz ogromny sukces?

Daliśmy poznaniakom wybór, jakiego wcześniej nie mieli. W jednym miejscu znajduje się największa oferta marek w regionie. W połączeniu z komfortem, który zapewniamy: dobrą lokalizacją, wygodnym parkingiem i możliwością dojazdu do nas komunikacją, a także wachlarzem wielu usług i udogodnień, jesteśmy ważnym miejscem na poznańskiej mapie.

Wiemy, że oferta to nie wszystko. Jesteśmy przekonani, że równie ważne są relacje i emocje, których dostarczamy. Od zawsze dbamy o naszego klienta i jego przyjemne doświadczenia. To dlatego obserwujemy, pytamy i odpowiadamy rozwiązaniami, które są



TRZECIE URODZINY TO DLA NAS WAŻNE ŚWIĘTO, KTÓRE CHCEMY CELEBROWAĆ Z NASZYM KLIENTAMI. TO WŁAŚNIE ONI BĘDĄ W CENTRUM WYDARZEŃ

Zorganizowaliśmy dla nich wydarzenie specjalne, na które zaprosiliśmy trzy postaci ze znanej kreskówki Atomówki. Spotkanie z nimi na pewno dostarczy wiele radości.

Chcemy być miejscem inspirującym, budującym emocje. Temu służyć mają nasze Spotkania z Sensem pod patronatem miesięcznika Sens i Zwierciadło. 12 października odbędzie się kolejna edycja, a głównym tematem będzie siła pokoleń. Porozmawiamy o tym, że nie jesteśmy sami – za nami stoją ludzie, którzy ukształtowali naszą rzeczywistość. Gośćmi będą Panie Orina Krajewska i Hanna Samson, a dyskusję moderować będzie Pani Katarzyna Droga.

19 października się przyjdzie czas na wielki finał urodzinowy, który rozpoczniemy wydarzeniem realizowanym przez Fundację Barak Kultury, we współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miasta Poznania. Wspólnie z Fundacją przygotowaliśmy pokaz mody „Trzy pokolenia – jeden styl”. Będą starsi, młodszy, najmłodszy i ich rodziny. Mnóstwo emocji i pasji. Seniorzy żyją bardzo aktywnie. Dostrzegliśmy ten trend i chcemy na niego odpowiedzieć. Chcemy im również podziękować za to, że z nami są. Temu wydarzeniu towarzyszyć będzie występ DJ Wiki, czyli najstarszej, najbardziej energicznej w swojej grupie wiekowej, DJ-ki w Polsce.

Dla młodego pokolenia mamy występ ich idola – Dawida Kwiatkowskiego. Wystąpi także kochany przez starszych i młodszych – Andrzej Piasek Piaseczny. Będzie to okazja, żeby posłuchać tych różnych artystów jednego dnia.

Trzecie urodziny to dla nas możliwość, żeby po poznańsku podziękować na fest!

Czego Wam życzyć na kolejne lata?

Zdecydowanie tak wspaniałych klientów jak do tej pory! Zapraszamy do Poznania! ■

nagradzane zadowoleniem klientów nas odwiedzających. Cieszymy się jednym z najwyższych poziomów lojalności w Polsce. Dwóch na dziesięciu klientów z regionu wskazuje Poznań jako ulubioną destynację handlową.

Co przygotowaliście z okazji trzecich urodzin Poznania?

Trzecie urodziny to dla nas ważne święto, które chcemy celebrować z naszymi klientami. To właśnie oni będą w centrum wydarzeń zaplanowanych niemalże na cały październik. Zaczynamy od stworzenia teledysku z klientami i właścicielami sklepów w rolach głównych. Chcemy pokazać, że Poznań łączy pokolenia, że jesteśmy miejscem wygodnym i dostosowanym do potrzeb wszystkich.

Z okazji urodzin zaprosimy różne grupy klientów na warsztaty, które będą audytem oferty oraz platformą do wysłuchania ich potrzeb. Dbanie o każdego z nich to nie slogan, ale DNA Poznania.

Świętowanie zaczniemy 5 października i ten dzień będzie poświęcony naszym najmłodszym klientom.



RAK PIERSI JEST WYLECZALNY!

Rak piersi to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. Sukces leczenia zależy w dużej mierze od stadium zaawansowania choroby w momencie diagnozy dlatego warto się regularnie badać! O tym, na jakie symptomy zwrócić uwagę, opowiada **dr n. med. Agnieszka Dyzmann-Sroka**, Kierownik Zakładu Epidemiologii i Profilaktyki Nowotworów w Wielkopolskim Centrum Onkologii.

ROZMAWIA: **MARTA JÓZEFCAK** | ZDJĘCIE: **WIELKOPOLSKIE CENTRUM ONKOLOGII**

Choroba jaką jest nowotwór piersi, dotyka wciąż wiele kobiet niezależnie od wieku. Czy istnieją sposoby, aby ustrzec się przed rakiem?

Dr n. med. Agnieszka Dyzmann-Sroka: Niestety, rak piersi to rak ściśle związany z gospodarką hormonalną i zachowaniami prokreacyjnymi człowieka, które nie poddają się prewencji pierwotnej. Dlatego, choć jest on najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet, nadal nie ma dostępnych metod zapobiegania zachorowaniu. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy całkowicie bezradni wobec tego nowotworu. Znając czynniki ryzyka, możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania, a wykonując regularnie, raz w miesiącu, samobadanie – możemy zwiększyć naszą czujność onkologiczną. Nie bez znaczenia są też regularne badania przesiewowe, które zwiększają szansę na wczesne wykrycie i skuteczne leczenie nowotworu.

Jakie są najważniejsze czynniki ryzyka zachorowania na raka piersi?

Najważniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi jest płeć (żeńską) i starszy wiek. Aż 82% przypadków rozpoznawanych jest u Polek w wieku 50 lat i więcej. Kolejne czynniki to nosicielstwo mutacji niektórych genów oraz obciążenia rodzinne. Ryzyko zachorowania wzrasta wraz ze wzrostem liczby cykli miesięczkowych w życiu kobiety, a także w przypadku późnego wieku urodzenia pierwszego dziecka, czyli po 35 roku życia lub bezdzietności. Ponadto wpływ na zachorowanie może mieć stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych lub stosowanie łączonej hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Nie można zapominać też o otyłości, złej diecie, używkach czy braku aktywności fizycznej.

Jakie symptomy powinny wzbudzić naszą podejrzliwość?

Niepokojące objawy mogą pojawić się zarówno w miększym piersi, brodawce i otocze, skórze czy węzłach chłonnych pachy. W obrębie miększego piersi będą to pojedyncze, ograniczone lub nieregularne guzy lub zgrubienia, zmiana kształtu, symetrii piersi, ból w piersi lub jej okolicach o różnym nasileniu. W obrębie brodawki i otoczki będzie to wciągnięcie i zmiana kształtu brodawki, wyciek z brodawki, drobne owrzodzenia i niegojące się zmiany pokryte strupem. Symptodem jest łuszczenie się lub linijne pęknięcia skóry w okolicy otoczki i brodawki. Należy obserwować też skórę. To czy zmienia się jej kolor, czy pojawiają się poszerzone naczynia żyłne, wciągnięcie, pofałdowanie, uwypuklenie, owrzodzenie skóry lub obraz tak zwanej skórki pomarańczowej. W przypadku pach niepokojącym objawem będzie powiększenie węzłów chłonnych!

Co powinniśmy zrobić, jeśli zauważymy u siebie wymienione zmiany?

Nie każda zmiana musi od razu oznaczać raka, ale każda wymaga skonsultowania z lekarzem: chirurgiem onkologiem, onkologiem klinicznym, ginekologiem lub lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Warto pamiętać, że do chirurga onkologa potrzebne jest skierowanie, a na wizytę u specjalisty z reguły trzeba czekać. Do lekarza POZ dostaniemy się w ciągu 1–2 dni. Lekarz ten zbierze od nas dokładny wywiad rodzinny, uzyska informacje na temat objawów oraz czynników ryzyka i – w razie potrzeby – skieruje do specjalisty na dalszą diagnostykę. W przypadku podejrzenia raka piersi, wystawi Kartę Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego, włączając tym samym tak zwaną szybką terapię onkologiczną.

Mammografia, USG czy pogłębiona diagnostyka w kierunku nowotworu wzbudzają w nas strach i obawy. Czy są one uzasadnione?

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. Podczas badania wykonuje się



**NAJWAŻNIEJSZYM
CZYNNIKIEM RYZYKA
ZACHOROWANIA NA RAKA
PIERSI JEST PŁEĆ (ŻEŃSKA)
I STARSZY WIEK**

dwa zdjęcia każdej piersi. To prawda, że niektóre kobiety podczas badania odczuwają dyskomfort związany z koniecznością ucisku piersi. Niemniej ucisk ten jest konieczny, żeby uzyskać odpowiednią wiarygodność badania przy niskiej dawce promieniowania. Należy podkreślić, że u kobiet w wieku 50–69 lat, u których w budowie piersi przeważa utkanie tłuszczowe – mammografia jest najlepszym, pierwszym badaniem z wyboru w diagnostyce zmian w piersiach. Jeżeli w wyniku badania mammograficznego zostaną wykryte jakiegokolwiek niepokojące zmiany, pacjentka zostanie skierowana na dalszą diagnostykę. Tu, w zależności od decyzji lekarza, wykonywane będą: badanie palpacyjne, zdjęcie powiększone piersi, badanie ultrasonograficzne (tj. USG), biopsja cienko- lub gruboigłowa. W przypadku wykrycia raka piersi, pacjentka kierowana jest na dalsze leczenie. ■



PROFILAKTYKA POWINNA WEJŚĆ W NAWYK

Profilaktyka to jedna z najskuteczniejszych metod walki z chorobami nowotworowymi.

Dzięki systematycznym badaniom oraz prowadzeniu zdrowego trybu życia, jesteśmy w stanie ograniczyć zachorowanie na nowotwór praktycznie do zera.

O tym jakie są symptomy choroby i jak z nimi postępować opowiada
dr n. med. Dariusz Godlewski – prezes zarządu OPEN – Ośrodka Profilaktyki
i Epidemiologii Nowotworów SA.

ROZMAWIA: **MARTA JÓZEFCAK**



OPEN to ośrodek profilaktyki, do którego przybywa wielu pacjentów. Są to głównie kobiety czy mężczyźni?

Dr n. med. Dariusz Godlewski: Zarówno kobiety, jak i mężczyźni w naszej placówce są objęci profilaktyką. Z obserwacji widzimy, że zdecydowanie trudniej jest namówić mężczyzn na badania profilaktyczne, a więc na badania w sytuacji, kiedy nic poważnego im nie dolega. Mężczyźni raczej z rezerwą podchodzą do swojego zdrowia i rzadziej niż kobiety decydują się na badania. Co więcej, nawet w sytuacjach, kiedy już zaczyna rozwijać się choroba u mężczyzny, to znacznie trudniej jest mu przyznać się to tego, że coś mu dolega. Mamy w podświadomości określoną rolę społeczną do spełnienia i nie możemy okazywać słabości. Jest to jednak stereotyp, z którym powinniśmy walczyć. Choroby są zjawiskami demokratycznymi. Dotykają wszystkich bez względu na płeć, status społeczny czy zajmowaną pozycję społeczną.

Profilaktyka jest potrzebna. Dlaczego?

Profilaktyka to jedna z najskuteczniejszych metod walki z chorobami nowotworowymi. Obecnie szacuje się, że około 60% zachorowań na nowotwór może być wyleczonych. Determinują to nowe leki, nowe technologie operacyjne, nowe sposoby radioterapii, ale też moment rozpoczęcia leczenia. Im wcześniej je rozpoczniemy i rozpoznamy chorobę, tym szansa na całkowite wyleczenie jest większa.

W przypadku onkologii rozróżniamy dwa rodzaje profilaktyki. Pierwotną, czyli taką, która ma zapobiegać rozwojowi choroby. Naszym, jako lekarzy, zadaniem jest informowanie o tym, co jest szkodliwe dla zdrowia – na przykład dym tytoniowy, zła dieta czy siedzący tryb życia. Mimo tego, że wiedza ta jest powszechna, to ludzie nadal odrzucają myśl, że mogą zachorować. A tak naprawdę oddziaływanie czynnika sprawczego, jakim jest na przykład dym tytoniowy, nie powoduje od razu rozwoju choroby. Jest to proces rozciągnięty w czasie i trwa nawet kilka lat. Kiedy choroba nowotworowa się rozwija, ale nie daje żadnych objawów, to moment wdrożenia drugiej fazy profilaktyki. Wtedy wykonuje się badania profilaktyczne będące szansą na wczesne wykrycie choroby i skutecznie jej leczenie w przyszłości.

Jak wygląda to w Poznaniu? Czy Poznaniacy chętnie korzystają z programów profilaktyki?

Poznań jest w tej szczęśliwej sytuacji, że badania profilaktyczne w zakresie onkologii są prowadzone od początku lat 90. Tutaj władze miasta i władze województwa dostrzegały ten problem już wtedy,

dzięki czemu mogliśmy wdrożyć nowe programy. Można powiedzieć, że profilaktyka jest jak praca organiczna. Nie jest spektakularna i dopiero po kilku latach przynosi pożądane efekty. Niezwykle istotne jest, abyśmy zaczęli myśleć o chorobie nowotworowej, jako o chorobie naszej cywilizacji, ale też takiej, która może być wyleczalna i bardzo wiele w tym zakresie zależy od nas. Moment rozpoczęcia leczenia jest decydujący jeśli chodzi o końcowy efekt, czyli wyleczenie.

Mówimy o tym, jak ważne jest podjęcie decyzji o badaniu. Kiedy jest ten właściwy moment?

Jakie symptomy powinny wzbudzić naszą czujność?

Organizm jest tak zbudowany, że z wieloma problemami radzi sobie sam. Natomiast czasami dochodzi do sytuacji, w której potrzebuje pomocy. Objawów wymagających sprawdzenia, ale nie determinujących choroby nowotworowej, jest kilka. Należy do nich gwałtowny spadek wagi, mimo że nie wdrożyliśmy żadnej diety, albo na przykład długotrwała chrypa. Innym niepokojącym objawem są kłopoty z wypróżnianiem, pojawienie się krwi w kale lub nieregularność wypróżnień. U pań będą to również problemy upławów z dróg rodnych, bóle w podbrzuszu czy nieregularne miesiączki. U mężczyzn z kolei mogą pojawić się problemy z regularnym oddawaniem moczu lub brak możliwości całkowitego wypróżnienia. Warto obserwować też skórę i to, czy nie pojawiają się na niej znamiona barwnikowe, które zaczynają rosnąć i wokół których pojawia się biała, różowa lub czerwona obwódka. Wymienione objawy nie przesądzają o tym, że mamy do czynienia z chorobą nowotworową, ale każdy człowiek, wiedząc o nich, powinien sprawdzić, czy coś złego nie dzieje się w jego organizmie. Pamiętajmy, nic nie dzieje się bez przyczyny.

Ilu pacjentów trafia do ośrodka i czy można przebadać się nieodpłatnie?

Rocznie badamy 60 000 osób. 80% przypadków to ludzie, u których sprawdzamy stan zdrowia i utwierdzamy się, że wszystko jest w porządku. 20% przypadków to osoby, u których stwierdzamy stany przednowotworowe lub choroby nowotworowe. Na szczęście u tych osób stan zaawansowania nowotworu pozwolił na całkowite wyleczenie. Wszystkie badania profilaktyczne można wykonać w naszym ośrodku w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, a więc poprzez skierowanie przez lekarza ginekologa, lekarza rodzinnego lub innego lekarza specjalistę. Można wykonać też badania odpłatnie. Pracujemy sześć dni w tygodniu i jesteśmy otwarci dla naszych pacjentów. ■



CZAS NA... WIGILIĘ

Koniec roku zbliża się wielkimi krokami, a wraz z nim magiczny czas Bożego Narodzenia.

To czas radości w gronie rodzinnym, organizacji spotkań wigilijnych i noworocznych dla firm, podsumowania kończącego się roku. To wspaniała okazja, by przy dźwięku kolęd, blasku świec oraz zapachu choinki podziękować pracownikom, współpracownikom za mijający rok. Gdzie zorganizować taki wieczór?

W designerskich restauracjach GARDENcity!

TEKST I ZDJĘCIA: GRUPA MTP



Specjalne okazje wymagają szczególnej oprawy. W GARDENcity wyznajemy filozofię kreatywnych kulinariów. Zakłada ona, że każda impreza może być niepowtarzalnym doświadczeniem, jeśli włożymy w jej organizację pomysłowość, umiejętności i szczyptę kulinarnej magii. W kuchni panuje zasada Slow Food, wszystko gotujemy od podstaw, bez sztucznych dodatków, tylko z naturalnych składników. Potrawy przygotowywane z najwyższą troską i starannością, z najlepszych regionalnych surowców, według tradycyjnych, regionalnych przepisów. Dla osób na diecie wegańskiej, bezglutenowej, niskotłuszczowej i innych, przygotowujemy i serwujemy dania dedykowane, spełniające wymogi diet żywieniowych. Serwis synchroniczny natomiast w wykonaniu kelnerów Restauracji GARDENcity prezentuje się niczym najwspanialszy taniec i jest niezwykle malowniczym elementem całego anturazu.

PYSZNOŚCI NA STOLE

Firmowe spotkania wigilijne wymagają wybornego menu. Szef kuchni GARDENcity szczególnie poleca

krem z pieczonego buraka z chipsem z pietruszki lub krem z leśnych grzybów. Wśród dań głównych króluje luzowane udko z kaczki w sosie wiśniowym lub filet z gęsi z pyzami i modrą kapustą, filet z sandacza z sosem borowikowym, ręcznie lepione pierogi z kapustą i grzybami, grzybami leśnymi czy też ruskie z okrasą. W zimnym bufecie znajdują Państwo m.in. pasztet z kaczki z sosem cumberland, bliny z łososiem wędzonym, rilletes z makreli, pierogi pieczone z mięsem oraz wszelkiego rodzaju salatkę.

A na deser goście mogą rozkoszować się musem czekoladowym z wiśniami i pistacjami, musem z białej czekolady z tequilą, coulis z marakui i lodami z palonego masła, beż z kremem dacquoise i konfiturą wiśniową, śliwkami na gorąco z cynamonem i imbir, czy też sernikiem domowym i orzechowcem. Dania w wykonaniu Restauracji GARDENcity to małe dzieła sztuki, które nie tylko wybornie smakują, ale również cieszą oko przemyślaną, wielobarwną kompozycją.

DEKORACJE I NASTRÓJ

Uroczysty wieczór wigilijny może uświetnić wspólne wykonywanie dekoracji świątecznych, warsztaty cukiernicze – przygotowywanie deserów świątecznych, warsztaty florystyczne – las w słoiku, malowanie bombek, pokazy taneczne z animacjami dla uczestników wieczoru (w tym nauka gorących rytmów latynoskich), pokazy przygotowywania sushi, degustacja whisky czy też warsztaty sommelierskie z degustacją win dobranych indywidualnie do potraw wigilijnych. Podczas uroczystości towarzyszyć może Państwu DJ, występ solisty z delikatnym akompaniamentem pianisty lub koncert kolęd w wykonaniu profesjonalnych muzyków.

ZADANIE DLA PROFESJONALISTÓW

Powierzając organizację wydarzenia Restauracjom GARDENcity można mieć pewność, że uhonorowane zostaną wszystkie zmysły. Elastyczność, indywidualne podejście do każdego klienta oraz wysoki poziom usług sprawiają, że GARDENcity jest wiarygodnym partnerem biznesowym, a klienci, którzy raz zaufali – powracają. ■

KONTAKT:

Anna Bąblińska, tel. +48 691 022 662,
e-mail: anna.bablinska@grupamtp.pl
Izabela Rogowska, tel. +48 693 028 866,
e-mail: izabela.rogowska@grupamtp.pl
gardencity@grupamtp.pl





JESTEM WODZIREJEM W TEATRZE O NAZWIE SUSHI

Przeszedł chyba przez wszystkie stanowiska – od obierania warzyw, przez zmywak, gotowanie, robienie dekoracji z arbuzów, po obsługę sali. Wciąż jednak szukał swojego miejsca i...znalazł. Kiedy zaczął robić sushi nie wiedział że zostanie najlepszym polskim sushi masterem. Dziś **Adrian Kiersnowski** z dumą wita gości w Dozo Sushi Bar, którego jest właścicielem i sushi masterem. I to jest Jego miejsce na ziemi.

ROZMAWIA: JULIUSZ PODOLSKI | ZDJĘCIA: ARCHIWUM BOHATERA

Czy Ty jesteś pyrą poznańską?

Adrian Kiersnowski: Powiedziałbym, że bardziej „pyrą ze śledzikiem”, pochodzę bowiem z Białegostoku. W Poznaniu jestem od 10 lat. Tu żyję, mieszkam i pracuję.

A masz cechy prawdziwego poznaniaka?

Bez wątpienia pracowitość i podejście pragmatyczne. Lubię wszystko przemyśleć trzy razy, żeby wybrać najskuteczniejszą opcję, ustalić cel i plan działania jak najbardziej szczegółowo i praktycznie. No i jeszcze upór... Tak, uparty często jestem jak osioł – kiedy już sobie coś wymyślę i wbiję do głowy, to nie ma, że boli.

Jak zostałeś sushi masterem? To przecież nie jest tak oczywiste, jak zostanie kucharzem.

Często śmieję się, że zostałem wychowany w kuchni. Moja mama jest szefową kuchni w branży weselnej. Mając 13–14 lat zaczynałem kroić warzywa na salatkę jarzynową, gotować makaron i smażyć schabowego. Później był gastronomik i pierwsze prace. Przeszedłem chyba przez wszystkie stanowiska – od obierania warzyw, przez zmywak, gotowanie, robienie dekoracji z arbuzów, po obsługę sali. Wszędzie było ok, ale brakowało tego „czegoś”, czyli bezpośredniego kontaktu z gośćmi przy otwartym barze, możliwości rozmowy i feedbacku – czy wszystko jest jak należy, czy smakują im nasze kompozycje. Sushi master może przygotować indywidualne zamówienia bezpośrednio przed oczami gości, pokazując, co i jak zostało zrobione.

W którym momencie życia, albo jaki impuls powoduje, że człowiek decyduje się otworzyć swój biznes i to z gatunku tych najtrudniejszych, bo gastronomiczny?

Cieężko określić moment albo impuls, przeważnie jest to splot wydarzeń, które budzą w nas takie kielkujące pomysły. Do tego dochodzi osobowość. No i wtedy trzeba podjąć decyzję – albo robię na 100% albo wcale. U mnie zdecydowanie charakter wziął górę. Lubię, jak się dużo dzieje, lubię wyzwania, lubię iść cały czas do przodu i się rozwijać. Gastro jest zdecydowanie z gatunku najtrudniejszych, ale satysfakcja z wykonanej pracy i wdzięczność gości, którą słyszymy i widzimy, z nawiązką rekompensują trud i dają motywację, aby robić to każdego dnia jeszcze lepiej.

Dlaczego Swarzędz i to wcale nie eksponowane miejsce? Czy uznajesz, że w poszukiwaniu dobrego jedzenia, warto wybrać się na polowanie?

To bardzo dobre określenie. W dzisiejszych czasach jesteśmy bardzo mobilni i o wiele chętniej decydujemy

się pojechać dalej na pyszne i sprawdzone jedzenie, niż na spacerowanie i jedzenie czegoś średniego.

Kilkanaście dni temu, wraz ze swoimi gośćmi i przyjaciółmi, obchodziliście 4 urodziny lokalu. Małe podsumowanie – więcej plusów Twojej decyzji, czy są i chwile zwątpienia?

Zdecydowanie więcej plusów! Jest co prawda ogrom pracy, stresu, wymogów prawnych i tym podobnych, czyli tego, co dotyczy przedsiębiorcy, ale tego byłem świadomy już dawno. Najfajniejsze, że co roku jest was – „Dozowiczów” – więcej, dużo więcej. Mówię tu o świetnych nowych, ale też stałych gościach przychodzących przez cały rok, z którymi budujemy prawdziwe relacje nie tylko na poziomie restauracja – konsument, a bardziej „przyjaciel – przyjaciel”.

Dlaczego nazwa Dozo?

Dozo dosłownie oznacza „proszę bardzo” lub, jak się ostatnio dowiedziałem w Japonii, „idź przodem”. Nasza idea jest taka, że jeżeli przychodzi bardzo wymagający gość, który

w innych miejscach słyszy – „tego nie robimy, tego nie możemy zrobić, to się nie da...” – u nas dostaje to, czego oczekuje z życzliwością i uśmiechem na ustach – „proszę bardzo oto zamówienie”.

Wiem, że można także przychodząc do Ciebie, trafić na coś spoza karty, nawet bardzo wyjątkowego. Często mówisz, że nie tylko karmisz, ale i edukujesz.

Zgadza się. Korzystamy z różnych sezonowych i nie tylko produktów. Bonito,

żabnica, ostrobok, polski węgorek ze Śremu przygotowany w stylu japońskim – to część smacznych ciekawostek spod lady. W kwestii edukacji – bardzo chętnie daję do spróbowania i opowiadam o produktach i smakach bardziej popularnych w Japonii niż u nas.

Czy polski gość przychodzący do suszarni jest już bardziej świadomy, czy to wciąż lans i mieszanie sosu sojowego z wasabi?

Zdecydowanie bardziej świadomy. Jeździmy coraz więcej po świecie, próbujemy nowych kuchni i smaków, jesteśmy coraz bardziej otwarci na poznawanie. Jedzenie przestało być już tylko potrzebą fizjologiczną i stało się formą czerpania przyjemności za pomocą kubków smakowych, zapachu i tekstur. Poza tym, to my – sushi masterzy, jesteśmy coraz lepiej szkoleni, mamy dostęp do coraz rzetelniejszej wiedzy, którą przekazujemy naszym gościom. Jesteśmy kimś w rodzaju gospodarza/wodzireja w teatrze nazywanym sushi barem i to my jesteśmy reży-

CZĘSTO ŚMIEJĘ
SIĘ, ŻE ZOSTAŁEM
WYCHOWANY
W KUCHNI

serami każdego, codziennego spektaklu o tym czym jest sushi, jakie są zasady i różnice oraz jak je jeść.

Dlaczego Polacy wciąż najbardziej kochają łososa i krewetki w tempurze?

Ha ha... Bo łosoś to taki „kurczak z morza” – jest bardzo popularny, dostępny, przyjmuje chyba wszystkie smaki, a przede wszystkim jest dość dobrej jakości i w dobrej cenie. Jak dodamy do tego odrobinę marketingu, to mamy sukces. Nad krewetką w tempurze kiedyś się zastanawiałem... Smażona, złocista, chrupiąca panierka, delikatne mięso, które paruje z gorąca i rozpyla się w ustach... Lubimy takie połączenia. Nie tylko Polacy się w niej zakochali.

Do takich ludzi jak Ty należy zmienianie świadomości gości. Tegoroczne sukcesy dają Ci zielone światło do niesienia kaganka kulinarno-japońskiej oświaty. Jak się przygotowałeś do konkursu i co dał Ci udział w rywalizacji z innymi sushi masterami z Polski?

Intensywne przygotowania i przypominanie sobie niektórych rzeczy zaczęły się tuż po ogłoszeniu konkursu Poland Sushi Cup. Zdjąłem kilka książek z półki, odświeżyłem informacje i zacząłem zamawiać jeszcze więcej ryb na treningi. Właściwej techniki można się nauczyć wykonując setki albo i tysiące powtórzeń, za każdym razem analizując, bo zawsze można zrobić coś lepiej i dokładniej. Udział pozwolił mi na poznanie wspaniałych osób i wymianę doświadczeń. Może sobie nie zdajecie sprawy, ale zebrać w jednym miejscu 20 osób z całej Polski, znakomitych szefów i właścicieli restauracji, i z nimi porozmawiać na temat trendów, dostawców, jakości produktów, to nie lada wyczyn.

Nagrodą za wygranie konkursu był wyjazd do Japonii, ojczyzny sushi. Tam również zdobyłeś cenne wyróżnienie World Sushi Skills Ambassador. Ciśniesz się pytanie – czym różni się nasze sushi od japońskiego? Czym różni się sushi master w Polsce od tego w Japonii?

Sushi różni się przede wszystkim jakością produktu, jego różnorodnością i dostępnością. W Polsce cały czas uczymy się, że można wymagać lepszego produktu nawet za wyższą cenę. Zaczynamy też stawiać na piedestale zadowolenie gościa, a nie food cost na poziomie 20%. Różni się także doświadczeniem, czyli drogą przebytą od pomocnika gotującego tylko ryż i smażącego tamago, przez sprawianie i marynowanie ryb, po pełnoprawnego sushi mastera przygotowującego sushi i obsługującego gości. W Japonii trwa to od 10 do 20 lat. W skrajnych przypadkach o wiele więcej. W Polsce czas nauki i szkolenia jest drastycznie skrócony. Przeważnie po roku, maksymalnie pięciu latach, człowiek jest zostawiany sobie, bez opieki mistrza, który nad nim czuwa, podpowiada i bierze odpowiedzialność.

Czy wciąż sushi w Japonii jest swoistą religią?

Bez wątpienia tak i uważam, że się to się nie zmieni szybko. Zauważyłem to w małych sushi barach na Toyosu i Tsukiji (markety rybne), w sieciówkach i renomowanych restauracjach z kilkoma miejscami przy barze i wymaganą rezerwacją z wielotygodniowym wyprzedzeniem. Wszędzie tam spotkałem się z wyraźnie zaznaczoną hierarchią wśród osób pracujących, kolejnością podawanych posiłków i ogromnym szacunkiem do tego, co było przygotowywane i jedzone przez nas. Jedzenie w każdym z tych miejsc było swego rodzaju obrzędem. Niezależnie od charakteru restauracji i ceny za posiłek.

Czy nie uważasz, że możemy zazdrościć Japończykiem tego, że potrafią się delektować jedzeniem, a to, co przygotowują na talerzu, to swoiste dzieło sztuki?

I tak, i nie. My również potrafimy się delektować jedzeniem. Wystarczy tylko odrobinę zwolnić tempo, przyjść na kolację i chociaż na chwilę być tu i teraz. Spróbować różnych kawałków, w spokoju, ciesząc się i delektując ich smakiem. Jeżeli wpadamy na szybki lunch, duża część tej przyjemności znika. Po prostu brakuje czasu, aby tak celebrować każdy posiłek. W Japonii też jest olbrzymie tempo życia. Czasami na stacji przesiadkowej metra jesz lunch w ciągu 12 minut, a innym razem beztrudno spędzasz czas na 3-godzinnej degustacji w pobliżu zamku cesarskiego. Absolutnie nie mamy się czego wstydzić na arenie międzynarodowej. Wchodząc nawet do średniej restauracji, z kucharzem pasjonatem na pokładzie, w polskich sushi barach dostajemy talerze z bardzo estetycznie i harmonijnie ułożonymi daniami, które wzbudzają zachwyt już w chwili podania. Według mnie, to jak porównanie artysty szkicownika i artysty malarza. Każde z dzieł może być piękne, a różni się formą.

Co robi, jak spędza czas najlepszy sushi master w Polsce, kiedy nie kręci rolek?

Jak nie kręć rolek, to robię nigiri, ha ha ha. Jeżdżę i uczestniczę w szkoleniach, spotkaniach, poza tym chodzę do restauracji, bo bardzo lubię jeść i próbować. Czasami trawnik skoszę, książkę poczytam, na motocyklu trochę pojeżdżę. Raczej nie ograniczam się do kilku zajęć. Jak wcześniej wspominałem, lubię kiedy wokół coś się dzieje.

Na koniec zapytam trochę podchwytliwie – dokąd chodzisz na sushi, jak nie jesz go w Dozo?

Nigdzie. Nie jem sushi. Haha, żartowałem. Tak naprawdę w każdym mieście, w którym jestem, od Białegostoku do Bielska Białej, od Szczecina po Lublin, jadłem sushi i każde z miejsc mnie czegoś nauczyło. Bez względu na gwiazdki i opinie, ciekawość smaku i stylu zawsze wygrywała. Ja chyba naprawdę lubię ryż i rybę. ■



NIE ZASTĘPUJ.
KUPUJ ORYGINALNY,
SKUTECZNY LEK
- ZDROWIA NIE ZASTĄPISZ



Jedzenie, picie...
Wątroba?
Znakomicie!

Sylimarol®

**Leczy wątrobę i niestrawność.
Wspomaga regenerację i oczyszczanie organizmu. Skutecznie.**

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. **Substancja czynna:** 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*). Produkt zawiera glukozę i sacharozę. **Wskazania do stosowania:** wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny *Compositae/Asteraceae*. Nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia.
Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A.

TRADYCYJNY PRODUKT LECZNICZY ROŚLINNY Z OKREŚLONYMI WSKAZANIAMI WYNIKAJĄCYMI WYŁĄCZNIE Z DŁUGOTRWAŁEGO STOSOWANIA.

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIE ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.



A photograph of two women in a dance studio. The woman in the foreground has blonde hair and is wearing a white button-down shirt. She is smiling and looking upwards and to the right. The woman behind her has brown hair and is wearing a white turtleneck. She is also smiling and looking in the same direction. They are both leaning against a wooden ballet barre. The background is a bright, out-of-focus dance studio with mirrors and other barre elements.

TANIEC – SPOSÓB NA ROZWÓJ DZIECKA

Kwalifikacje, pasja i tradycja. Te trzy słowa idealnie opisują poznańską Szkołę Tańca i Baletu „Fouetté”. To tutaj dzieci od najmłodszych lat mogą kształtować swoją postawę, pozytywne zachowania oraz rozwijać zainteresowania w kierunku tańca, a wszystko pod okiem wykwalifikowanych pedagogów.

ROZMAWIAJĄ: **KLAUDYNA BOGURSKA-MATYS, MARTA JÓZEFczAK** | ZDJĘCIA: **SŁAWOMIR BRANDT**

Beata Książkiewicz, dyrektor Szkoły Tańca i Baletu Fouetté: Nasza szkoła działa już od 22 lat. Jesteśmy firmą rodzinną, budowaną przez kilka pokoleń. Pasja, która zrodziła się w moim sercu, kiedy byłam dzieckiem, była w sposób naturalny podyktowana miłością moich rodziców do tańca. To oni pokazali mi tę drogę, a później przez wszystkie lata mojej edukacji wspierali mnie. Byli przy mnie przy każdej ważnej decyzji, również przy tej, że chcę otworzyć swoją szkołę tańca, swoiste laboratorium, gdzie mogłabym wdrażać własne metody. Było to marzenie, które pielęgnowałam przez wiele lat. Cała moja rodzina poparła ten projekt i jest jego częścią.

Mówiła Pani o kilku pokoleniach.

BK: Od samego początku przy projekcie wspierał mnie mój mąż i rodzice. Szybko jednak dołączyły do tego moje córki – Weronika i Katarzyna. Obie chodziły na zajęcia i tańczyły w spektaklach w naszej szkole. Dzisiaj młodsza córka jest moją prawą i lewą ręką (śmiech). Tak naprawdę wszyscy nadal trwamy w tym projekcie i choć bywają momenty, kiedy się różnimy, to i tak wspólny cel i pasja powodują, że pokonujemy przeszkody i przeciwności losu.

Katarzyna Książkiewicz, dyrektor ds. organizacji: Nie bez znaczenia jest tutaj osoba mojej babci. Jest Ona świetnym psychologiem, a dzieci ją po prostu uwielbiają. Dzięki niej w naszej szkole czują się jak w domu. Zwierają się jej, a babcia jest w stanie zawsze wszystkim mądrze doradzić. To zaufanie sprawia też, że jesteśmy w stanie zauważyć, czy coś złego dzieje się z dzieckiem. Jeśli taka sytuacja ma miejsce, to od razu reagujemy i zawsze rozmawiamy szczerze z rodzicami. Dla nas istotne jest dziecko, jego dobro, rozwój i szczęście.

Jak wygląda rekrutacja do Państwa szkoły?

BK: Dzieci są przyjmowane po zdaniu wstępnego egzaminu. Uczniowie mogą powiedzieć, że nie wszystkie dzieci jesteśmy w stanie przyjąć. Od samego początku nie traktowałam szkoły jako fabryki i nigdy nie liczyła się

dla nas ilość uczniów, a jakość pracy z nimi. Od początku moim priorytetem było stworzenie miejsca, w którym można wyedukować dzieci, które rzeczywiście mają talent i zdolności w tym kierunku.

Kiedy jest ostatni moment, aby móc zostać profesjonalnym tancerzem?

BK: Im wcześniej pewne nawyki zaczynamy wdrażać u małego dziecka, tym łatwiej dziecko poradzi sobie z wyzwaniami związanymi z realizacją profesjonalnego programu. Jeśli chodzi o koordynację muzyczno-ruchową to złotym wiekiem, jak określamy to w pedagogice tańca, jest okres przedszkolny i wczesnoszkolny. Potem jest już coraz trudniej, ale rozwój nie jest niemożliwy.

Dziecko, które uczęszcza do Państwa szkoły, kończy ją z zawodem?

KK: W wieku 18 lat nasi uczniowie otrzymują Dyplom Zawodowego Tancerza, równolegle zdając egzamin maturalny. Dyplom zawodowy jest wydawany pod kuratelą MKiDM. Dorosły młody człowiek może wówczas starać się o angaż w teatrze czy zespole na całym świecie. Wielu kontynuuje swoją ścieżkę edukacyjną na poziomie akademickim w kierunku pedagogicznym i choreograficznym.

Czy od początku istnienia szkoły wachlarz zajęć był szeroki, czy jest to odpowiedź na zapotrzebowanie i zainteresowanie najmłodszych i rodziców?

BK: Na początku istnienia szkoły dominował balet, ale od samego początku występował w towarzystwie gimnastyki sportowo-artystycznej. Przez te wszystkie lata wprowadziliśmy sporo technik wspomagających młodych adeptów sztuki tańca. W trakcie zajęć stosowane są ćwiczenia z techniki barre ou sol, pilatesu, jogi, stretchingu. Widzimy, że to pozwala na bardziej wszechstronny rozwój naszych uczniów.

Powtarzalność, wytrwałość i systematyczność? To najlepsza recepta dla tancerzy?

KK: Dodałabym jeszcze wszechstronność. Uzyskanie dyplomu zawodowego tancerza przez naszych uczniów zobowiązuje. Aby zagwarantować najwyższy poziom, musimy dać im możliwość rozwoju w wielu kierunkach, nie tylko tych związanych z tańcem klasycznym, choć jest on bazą wszystkich innych technik tańca. Jeśli ciało tancerza będzie radziło sobie w ruchach tańca klasycznego, to w każdym kolejnym będzie już tylko łatwiej. Nieodłącznym elementem edukacji przyszłego tancerza jest znajomość teorii tańca i muzyki. Organizujemy warsztaty z flamenco, stepu i innych technik i stylów poszerzających umiejętności naszych uczniów.

PODCZAS ZAJĘĆ TAŃCA
KSZTAŁTUJE SIĘ NIE TYLKO
KOORDYNACJA, ALE RÓWNIEŻ
KOHERENTNIE ROZWIJAJĄ SIĘ
OBYDWIE PÓLKULE

Czy dzieci przez ostatnie lata zmieniły się?

KK: Na pewno postęp technologiczny zmienił realia w których wychowują się dzieci. Bywa, że są bardziej zestresowane, przejawiają problemy z koncentracją, z panowaniem nad emocjami i nie radzą sobie z presją w grupie, są mniej zmotywowane. Sztuka tańca kształci w nich cechy takie jak ciekawość, determinacja, dyscyplina, wytrwałość. Nasi uczniowie nabierają większej pewności siebie, są bardziej świadomi siebie i otaczającego ich świata. Muzyka ma pozytywny wpływ na koncentrację i kreatywność poza salą baletową. W połączeniu z ruchem, podczas zajęć tańca kształtuje się nie tylko prawidłowa sylwetka, postawa, koordynacja, ale również koherentnie rozwijają się obydwie półkule.

Moda na taniec trwa. Powstało wiele szkół, w których dzieci mogą uczyć się różnych stylów tańca. Jednak coraz częściej słyszy się o przypadkach, w których trenerzy zamiast uczyć, kształtują złe postawy u dzieci. Czym więc powinien charakteryzować się dobry nauczyciel tańca?

BK: Tańczyć może każdy, ale uczyć tańca niestety każdy nie może. Nauczyciel tańca, który ma pracować z dziećmi, musi mieć przygotowanie merytoryczne, metodyczne i znajomość anatomii. Musi być pedagogiem o wysokich kwalifikacjach. Prawdą jest, że w wielu szkołach uczą absolwenci zaledwie kilku kursów tańca, bez przygotowania pedagogicznego. Kształtują oni złe nawyki u dzieci. Do naszej szkoły często trafiają dzieci z pogłębionymi wadami postawy, z przerostami mięśniowymi, ale też ze złymi doświadczeniami, które mogą odbić się na psychice dziecka. My, w środowisku pedagogów tańca, bardzo mocno podkreślamy ten problem i zawsze zwracamy uwagę rodzicom, aby przed zapisaniem dziecka do szkoły tańca, sprawdzili kwalifikacje osób tam pracujących. Powinny one posiadać wykształcenie wyższe pedagogiczne w kierunku tańca oraz doświadczenie w pracy z dziećmi.

International Young Dancers' Festival (Międzynarodowy Festiwal Młodych Tancerzy) to inicjatywa szkoły baletowej „Fouetté”. Dlaczego ten festiwal jest tak wyjątkowy?

KK: To prawda. Moja mama 15 lat temu zainicjowała projekt jakim jest International Young Dancers' Festival. Wszystkie szkoły będące członkami tego festiwalu, spotykają się co roku w innym kraju, a gospodarzem jest jedna ze szkół. W tym roku jedziemy do Limy, do Peru. Festiwal to święto tańca, w którym grupa dzieci wybranych przez dyrekcję, prezentuje naszą szkołę, polską kulturę i tradycję tańca. Biorą udział we



wspólnych zajęciach i próbach. Mają wspaniałe doświadczenia, mieszkają u lokalnych rodzin, poznając z bliska kulturę danego kraju. Podczas festiwalu, wspólnie z rówieśnikami z całego świata, prezentują swój kunszt taneczny na scenie, dzieląc się wspólną pasją i miłością do tańca.

W szkole „Fouetté” działa akcja charytatywna „Dzieci tańca”. Na czym ona polega?

KK: Akcja, zorganizowana w ubiegłym roku, jest poświęcona dzieciom z domów dziecka i rodzin zastępczych, które mają pasję do tańca. Otrzymują one możliwość rocznego udziału w zajęciach, w szkole sztuki tańca. Udało się nam w tym roku wyłonić dziesięć uzdolnionych tanecznie dzieci. Muszę powiedzieć, że dzieci poczuły się doskonale w szkole od pierwszych dni. Zaaklimatyzowały się w środowisku, które przyjęło je niezwykle ciepło. Akcję będziemy w stanie ocenić w marcu 2020 roku, ale już teraz widzimy, że przynosi ona ogromną korzyść. Ta akcja miała możliwość zaistnieć dzięki Fundacji „Fouette”, która od 14 lat wspiera sztukę tańca, wspaniałym partnerom, ambasadorom i miłośnikom tańca, którym z całego serca dziękujemy. ■



ELEKTROMOBILNA REWOLUCJA

Na naszych oczach nadchodzi nowa era w motoryzacji. Pojazdy zero- i niskoemisyjne stopniowo zastępować będą samochody wyposażone w silniki benzynowe i diesle.

Elektryfikacja transportu spowoduje ograniczenie szkodliwej emisji spalin NOx i PM 10 oraz redukcję natężenia hałasu emitowanego przez pojazdy spalinowe.

W dużych aglomeracjach miejskich to właśnie transport odpowiedzialny jest za 40–60% powstającego smogu.

TEKST: PRZEMYSŁAW KAŁDOŃSKI | ZDJĘCIA: ARCHIWUM



Dzięki transformacji w energetyce, także i w Polsce coraz więcej wytwarzanej energii będzie pochodziło ze źródeł odnawialnych OZE, takich jak wiatr, słońce czy geotermia. Sprawí to, że samochody napędzane energią elektryczną, staną się jeszcze bardziej ekologiczne, ograniczając szkodliwą emisję CO₂ do atmosfery.

Auta elektryczne posiadają prostszą budowę i znacznie mniej części, niż ich spalinowi odpowiednicy. Brak konieczności wymiany np. filtrów i olejów, generuje znacznie mniejsze koszty eksploatacji, a silniki elektryczne zapewniają przebiegi dochodzące do miliona kilometrów. Jednocześnie samochody elektryczne

oferują dynamiczne, płynne przyspieszenie, łatwość prowadzenia i radość z jazdy. Dla posiadaczy EV przewidziane są liczne przywileje i ulgi. Już dziś elektryki mogą korzystać z bus-pasów i darmowych parkingów w centrach miast.

DOPLATA DO SAMOCHODU

Auta elektryczne są zwolnione z akcyzy, a już niebawem zostanie uruchomiony program wsparcia zakupu pojazdów elektrycznych z Funduszu Niskoemisyjnego Transportu. Co ważne, z dopłat w wysokości ok. 36 000 zł będą mogły skorzystać osoby fizyczne, jak i firmy. Wbrew obiegu opinii, w Polsce rozwija się infrastruktura do ładowania, która liczy ok. 780 szybkich i przyspieszonych stacji ładowania, a to dopiero początek zapowiadanych inwestycji. Należy też pamiętać, że 70–80% sesji ładowania odbywa się w miejscu zamieszkania.

Stale poprawia się zasięg samochodów elektrycznych, które już w tej chwili umożliwiają przejechanie na jednym ładowaniu 200–500 km. Badania wskazują, że średni dystans, jaki pokonują mieszkańcy miast, wynosi ok. 20 km, a terenów podmiejskich – 50–70 km, tak więc obecne elektryki śmiało możemy wykorzystywać w codziennej komunikacji. Na kolejne lata producenci zapowiadają pojawienie się akumulatorów ze stałym elektrolitem o mniejszych gabarytach, krótszym czasie ładowania i zasięgu rzędu 500–800 km. Według prognoz, już w 2022 roku, ceny samochodów elektrycznych zrównają się z spalinowymi, co w połączeniu ze zwiększonym zasięgiem i rozbudowaną infrastrukturą do ładowania, spowoduje przełom w motoryzacji.

ZASILANE ENERGIA

Z domowych ładowarek i ogólnodostępnych stacji ładowania możemy uzupełniać energię w akumulatorach zarówno w samochodach elektrycznych BEV, jak i hybrydowych Plug-in PHEV. W tych drugich, oprócz silnika spalinowego, znajduje się też silnik elektryczny i akumulatory trakcyjne, które umożliwiają przejechanie 30–80 km w trybie elektrycznym. Hybrydy Plug-in są rozwiązaniem przejściowym, na chwilę obecną idealnym dla osób na co dzień pokonujących znaczne odległości między miastami. Tam, gdzie nie ma jeszcze wystarczająco rozbudowanej infrastruktury do ładowania, mogą korzystać z tradycyjnego napędu, a poruszając się po mieście – z napędu elektrycznego.auta elektryczne zmieniają nasze przyzwyczajenia – nie musimy korzystać już ze stacji paliw, a samochód doładowujemy w domu, pracy, podczas zakupów. Wszędzie tam, gdzie aktualnie przebywamy.



Jeśli korzystamy z taryfy nocnej ładując samochód w domu, wówczas koszt przejechania 100 km wynosi ok. 7 zł. Jeśli mamy domową instalację fotowoltaiczną, zasilamy swój samochód czystą energią, a koszty są jeszcze niższe.

ŁADOWANIE W POZNANIU

W Poznaniu i okolicy posiadacze e-aut mogą korzystać z ok. 30 stacji ładowania, w tym 10 szybkich, zlokalizowanych głównie przy centrach handlowych, biurowych, hotelach czy stacjach paliw. Do tego dochodzą stacje ładowania coraz częściej uruchamiane na firmowych parkingach dla samochodów flotowych. Część przedsiębiorców, mimo że nie posiada pojazdów elektrycznych, decyduje się udostępniać możliwość ładowania aut dla swoich gości i klientów, ze względów wizerunkowych i marketingowych.

Dobłą praktyką firm, na ten moment stosowaną głównie w krajach skandynawskich, jest też umożliwienie ładowania prywatnych samochodów ich pracownikom. Aby efektywnie wykorzystywać EV, należy dobrać odpowiednią ładowarkę do pojemności

akumulatorów naszego samochodu, aby móc go naładować podczas postoju. Producenci wyposażają auta w ładowarki, które możemy podłączyć do gniazda 230 V, ale ograniczona do 2,7 kW moc powoduje konieczność zastosowania szybszego ładowania.

W zależności od posiadanej instalacji domowej jedno lub trójfazowej, a także mocy przyłącza, możemy zainstalować wallboxy o mocy 3,7 kW, 7,4 kW i 11 czy nawet 22 kW. Należy przy tym pamiętać, że są to ładowarki prądu przemiennego AC i o szybkości ładowania decyduje również przetwornica w samochodzie. Podobne parametry ładowania posiadają ładowarki tzw. słupki zlokalizowane przy sklepach, restauracjach czy biurach, gdzie czas ładowania wynosi od 1–4 h. Natomiast szybkie i ultra szybkie stacje ładowania DC, ładują prądem stałym bezpośrednio baterie naszego samochodu. Urządzenia o mocy 50, 150 czy wkrótce 300 kW, instalowane są głównie na stacjach paliw, MOP i pozwalają na uzupełnienie energii w czasie 20–60 min.

ILE TO KOSZTUJE?

Różnie kształtują się ceny za ładowanie i sposoby naliczania. Generalnie zasada jest taka, że im szybsze ładowanie, tym cena jest wyższa. I tak np. w sieci EV+ opłata za ładowanie AC 22 kW wynosi 1,20 zł za kWh, a szybkie ładowanie DC 50 kW to koszt 1,80 zł za kWh. Najbardziej popularne sposoby naliczania to opłata za pobraną ilość kWh, czas ładowania lub za sesję ładowania.

Dzięki aplikacjom takim jak EV+Map, użytkownicy e-aut mogą w dogodny i bezpieczny sposób zapłacić przy pomocy telefonu lub karty RFID. Właściciele stacji ładowania uzyskują dostęp do panelu administracyjnego, gdzie znajdują się raporty i statystyki dotyczące sesji ładowania. Ale najważniejszą korzyścią jest umieszczenie w EV+Map nazwy i lokalizacji stacji, np. przy hotelu czy restauracji. Dzięki umowom roamingowym, ładowarki widoczne są dla wszystkich kierowców elektryków w Europie, a także zaznaczone są w nawigacjach fabrycznych czołowych producentów samochodów elektrycznych. Aplikacja w czasie rzeczywistym przekazuje użytkownikom pojazdów EV informacje o dostępności stacji, mocy i rodzaju złącz ładowania i cenie usługi. ■

Artykuł powstał przy udziale firmy EV Plus Sp. z o.o., oferującej kompleksowe rozwiązania w zakresie elektromobilności, będącej członkiem Polskiego Stowarzyszenia Paliw Alternatywnych.

www.evplus.com.pl

www.evplusmap.pl





Nowe Audi A4

Tworzymy przyszłość

Nowe Audi A4 to perfekcyjna kompozycja sportowej stylistyki i zaawansowanych technologii jutra. Odświeżony, dynamiczny design znakomicie podkreśla jego charakter, a innowacyjne systemy wsparcia kierowcy oraz najnowsze cyfrowe rozwiązania, takie jak system infotainment z dotykowym ekranem MMI, gwarantują komfort i pewność prowadzenia.



Audi
Centrum Poznań Ławica

ul. Bukowska 287A, Poznań
Tel. +48 640 83 00
www.audicentrumpoznan.audi.pl

Od 1 września 2018 r. wszystkie nowe pojazdy wprowadzane do obrotu w Unii Europejskiej muszą być badane i homologowane zgodnie z procedurą WLTP określona w rozporządzeniu Komisji (UE) 2017/1151. WLTP zapewnia bardziej rygorystyczne warunki badania i bardziej realistyczne wartości zużycia energii w porównaniu do stosowanej do tej pory metody NEDC. W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 5,0 l/100 km do 9,0 l/100 km, emisja CO₂ od 131 g/km do 181 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Montaż akcesoriów w pojeździe może mieć wpływ na poziom zużycia paliwa i emisji CO₂. Informacje dotyczące odzysku i recyklingu pojazdów wycofanych z eksploatacji znajdują się na stronie www.audi.pl.

ZIMA MOŻE BYĆ GORRRĄCA

Okres jesienno-zimowy to czas, w którym wielu z nas tęskni za urlopem, piękną pogodą i ciepłem. Teraz, dzięki nowym połączeniom czarterowym z lotniska Ławica, zimowa chandra nie będzie nam straszna. Świąteczny urlop czy ferie będziemy mogli spędzić w Hiszpanii, Egipcie, Turcji czy Omanie i wygrzewać się w promieniach słońca!

TEKST: MARTA JÓZEFCAK

Egipt to kraj, który nieprzerwanie jest liderem wyjazdów wakacyjnych Polaków. To tutaj, niezależnie od pory roku, zawsze świeci słońce, a kraj przyciąga wspaniałą starożytną architekturą. Oprócz licznych zabytków, Egipt oferuje także inne bardzo interesujące atrakcje, jak na przykład przejażdżki wielbłądem czy rejs po Nilu – najdłuższej rzece świata. Dla miłośników mocnych wrażeń szczególnie polecam pobyt na pustyni, gdzie wraz z Beduinami można spędzić niezapomnianą noc na saharyjskim piasku. Egipt to też wymarzone miejsce do nurkowania. Wiele miejsc turystycznych oferuje kursy nurkowania i kursy rekreacyjne, które umożliwią nam



obcowanie z fauną i florą raf koralowych Morza Czerwonego. Loty czarterowe do Hurghady czy Marsa Alam odbywać się będą rotacyjnie, dwa razy w tygodniu z lotniska Ławica.

Jeśli latynoskie rytmy i cudowna kuchnia – to tylko **Hiszpania**. Fuerteventura, Teneryfa i Lanzarote to wyspy wchodzące w skład archipelagu Wysp Kanaryjskich, które przyciągają niesamowitym klimatem i zapychającymi dech w piersiach widokami. To raj dla amatorów sportów wodnych, ale też doskonałe miejsce na rodzinne wakacje lub urlop tylko we dwoje. Hiszpańskie Wyspy Kanaryjskie mogą poszczycić się niespotykaną przyrodą – od gęstych lasów, przez



piaszczyste plaże, po górzyste tereny pochodzenia wulkanicznego. Z tego powodu tak wielu Polaków wybiera urlop właśnie tutaj. Relaks na plaży, sporty wodne, nurkowanie czy trekking – każdy znajdzie tutaj coś dla siebie.

Loty czarterowe na wybrane wyspy odbywać się będą w sezonie zimowym rotacyjnie, raz w tygodniu z lotniska Ławica.

Zjednoczone Emiraty Arabskie i Oman to dwa sąsiadujące ze sobą państwa, które co roku przyciągają turystów chcących zasmakować orientu w połączeniu ze sporą dawką luksusu. Kilometry piaszczystych plaż, zapomniane wioski rybackie, tętniące życiem oazy, turkusowa woda i starożytne zabytki przeplatające się z nowoczesną architekturą, to na pewno to, co przyciąga najbardziej. Nie można zapominać również o usługach hotelowych na najwyższym poziomie oraz aromatycznej, arabskiej kuchni. Na pewno warto spróbować tabbouleh, czyli sałatki z kuskusu z pomidorami, cebulą, miętą i pietruszką, koftę – rolady z baraniny i pietruszki, nadzianej na szpikulec i opieczonej na ogniu. Kuchnia bliskowschodnia nie może obyć się bez aromatycznych przypraw jak kardamon, imbir, goździki, pieprz, gałka muskatołowa czy szafran, które na pewno pobudzą wszystkie nasze zmysły.

Podróż do Ras Al Chajma w Zjednoczonych Emiratach Arabskich czy Salalah w Omanie możemy planować już od listopada z lotniska Ławica. Loty czarterowe będą odbywać się rotacyjnie, raz w tygodniu.

Turcja to kierunek atrakcyjny dla Polaków przez cały rok. Najcieplejszym regionem Turcji w zimowych miesiącach jest Riwiera. Turyści mogą spędzić swój urlop w hotelach z krytymi basenami i własnymi ośrodkami SPA między innymi w miejscowości Antalya. Temperatura, która oscyluje na granicy 20°C, sprzyja licznym wycieczkom fakultatywnym. Na pewno warto wybrać się na rejs po malowniczym wybrzeżu, zwiedzić śnieżnobiałe tarasy górskie otaczające Bawełniany Zamek – Pamukale, a na arabskich targach spróbować aromatycznej, regionalnej kuchni.

Do Antalyi polecimy lotami czarterowymi z lotniska Ławica, które odbywać się będą rotacyjnie, raz w tygodniu.

Grudzień to czas oczekiwania na święta i prezenty. Aby poczuć w pełni świąteczny klimat, warto wybrać się do wioski Świętego Mikołaja w **Rovaniemi w Finlandii**. Wioska jest czynna przez cały rok, ale najprzyjemniejszy klimat panuje tutaj zimą. Gruba warstwa śniegu, mróz szczypiący w uszy oraz lampki choinkowe – to najbardziej przyciąga do zimowego Rovaniemi. Spotkanie ze Świętym Mikołajem będzie na pewno niezapomnianą atrakcją dla dzieci, ale dorośli znajdą tutaj też coś dla siebie. Przejazdźki skuterami śnieżnymi czy psimi zaprzęgami, polowanie na zorzę, wyjazd do sauny fińskiej na pewno zaspokoją apetyty nie jednego miłośnika zimowych wyjazdów.

Do Rovaniemi polecimy czarterem z lotniska Ławica w terminie od 1 do 14 grudnia, czyli w sam raz na świąteczne zakupy! ■





ANDALUZJA – OJCZYZNA FLAMENCO

Czas już zaplanować kolejną podróż! Najlepiej taką, żeby z jednej strony odkryć nowe, interesujące miejsca, zobaczyć niezwykle zabytki czy cuda przyrody, a z drugiej wypocząć i zrelaksować się na plaży, zapomnieć o troskach dnia codziennego, no i oczywiście skosztować wybornej kuchni. Ale czy taka podróż jest w ogóle możliwa? Oczywiście, że tak. I pewnie niejedną osobę teraz zaskoczę, ale wcale nie muszą to być Włochy!

TEKST I ZDJĘCIA: **MACIEJ GŁADYSZ**

Chociaż Italia, przynajmniej dla mnie, jest miejscem, które spełnia wszystkie wspomniane przed chwilą kryteria, to dziś jednak zapraszam w podróż do Hiszpanii, a konkretniej do Andaluzji. Jak podają encyklopedie, to najludniejsza i druga pod względem powierzchni wspólnota autonomiczna położona w południowej Hiszpanii. Region o niezwyklej historii łączący w sobie różne światy. Ogromny wpływ na tutejszą kulturę, architekturę, a także kuchnię miało 800 lat panowania muzułmanów. W tradycjach widać jednak nie tylko wpływy iberyjskie czy mauretańskie, ale nie brakuje też akcentów żydowskich czy cygańskich. To sprawiło, że Andaluzja jest dziś miejscem jedynym w swoim rodzaju, gdzie tempera-

ment i żywiołowość nie kłócą się z zamilowaniem do sjesty i popularną manianą. Miejscem, którego największym bogactwem jest różnorodność i gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

OLIWKI I PALMY DAKTYLOWE

Wystarczy wspomnieć, że ma ona dostęp zarówno do Morza Śródziemnego, jak i do Oceanu Atlantyckiego. To tu znajdują się popularne i znane wśród turystów wybrzeża jak Costa del Sol czy Costa de la Luz. Tu znajduje się najwyższy w kontynentalnej Hiszpanii łańcuch gór Sierra Nevada, a także takie miasta jak Sevilla, Malaga, Grenada czy Kordoba. Mało? To dorzućmy jeszcze, że Andaluzja jest

ojczyzną flamenco, w Seville coś dla siebie znajdują miłośnicy Gwiezdných Wojen, cały region słynie z upraw oliwek, cytrusów i palm daktylowych, a także z niezwykle aromatycznej i wybornej kuchni. Stąd najlepiej zaplanować wypad na Gibraltár. Mówi się, że Andaluzja to kwintesencja Hiszpanii, a kto tutaj nie był, nie poznał prawdziwej Hiszpanii. Bo stąd pochodzi wszystko, co z Półwyspem Iberyjskim się kojarzy. Od wspomnianego już flamenco, przez walki byków, sjętę i fiestę, po tapasy i wyborne sherry. Myślę, że taka rekomendacja w zupełności wystarczy, by dołączyć Andaluzję do swoich wakacyjnych planów, tym bardziej, że jest ona atrakcyjna o każdej porze roku. Z Polski, czy też z pobliskiego Berlina, tanimi liniami bez problemu dostaniemy się do Sewilli czy Malagi, a po regionie możemy podróżować na kilka sposobów: samochodem, pociągiem (choć trzeba przyznać, że nie jest to najtańsza podróż) albo autobusem. Z Andaluzją może być tylko jeden problem. Ma ona tyle do zaoferowania, że wszystkiego na pewno nie będziemy w stanie zobaczyć podczas jednej wizyty.

ZABYTKI, WIDOKI, MAGIA

Nie o wszystkim da się też napisać w jednym krótkim artykule i długo zastanawiałem się, co wybrać i o czym opowiedzieć. Czy zaprosić na spacer po stolicy regionu, Sewilli? To miasto, które urzeka swoją urodą i słynie nie tylko z ognistego flamenco, ale także z tradycyjnych procesji wielkanocnych. Tutejsza, największa na świecie gotycka katedra z monumentalnym grobowcem Krzysztofa Kolumba, jej dzwonnica Giralda, kompleks pałacowy Alcázar czy Główne Archiwum Indii – na każdym robią piorunujące wrażenie. Kinomani powinni też zajrzeć na Plaza de Espana, niezwykle miejsce, które zainspirowało producentów takich filmów jak „Lawrence z Arabii” czy „Gwiezdne wojny – atak klonów”. A może położona u stóp Sierra Nevada, ujmująca swoim orientальnym pięknem, Granada i jej najsłynniejszy zabytek, liczący kilka stuleci warowny zespół pałacowy Alhambra? Albo położony nad oceanem portowy Kadyks, najstarsze miasto w Hiszpanii, miejsce narodzin pieśni flamenco, w którym spisano pierwszą hiszpańską konstytucję? Może być jeszcze Kordoba i kolejny zabytek wpisany na listę UNESCO, czyli La Mezquita – największy meczet na Półwyspie Iberyjskim, a także miasto, w którym warto zajrzeć do starej dzielnicy żydowskiej. Albo nadmorska Malaga z jej złocistymi plażami, fortecą Alcazaba, rzymskim amfiteatrem i muzeum Picassa. Sami przyznacie, że wybór jest trudny. A to naprawdę tylko ułamek tego, co w Andaluzji można zobaczyć i doświadczyć.

CHURROS NA POCZĄTEK

Tutejsza kuchnia słynie z prostych acz niezwykle smacznych i aromatycznych dań. No może nie są one fit, a wręcz przeciwnie, ociekają tłuszczem. W dodatku Hiszpanie uwielbiają wszystko panierować, grilować albo smażyć. Nieodłącznym elementem kuchni andaluzyjskiej są zarówno ryby i owoce morza, mięso (także z byka, np. byczy ogon), jak również świeże warzywa czy wyborne oliwy. Do tego trzeba dorzucić jeszcze aromatyczne przyprawy – szafran, cynamon, kolendrę czy kmin i oczywiście migdały, winogrona i cytrusy. Dzień warto zacząć od konkretnej porcji churros. Choć przysmak ten znany jest w całej





Hiszpanii, to jednak w Andaluzji nie można przejść obok niego obojętnie. Przygotowywany z parzonego ciasta i smażony na głębokim tłuszczu, a podawany najczęściej z filiżanką gorącej płynnej czekolady. Do tego oczywiście *café con leche*, czyli kawa z mlekiem, która w Hiszpanii serwowana jest w oryginalny sposób. Taki posiłek nie jest może zbyt dietetyczny, ale na pewno wart jest grzechu. Churrosy serwowane są w barach i kawiarniach, na stacjach kolejowych i dworcach autobusowych, a także w specjalnych *churrerías*. Warto jednak pamiętać, że churrosy to danie śniadaniowe dostępne głównie w godzinach przedpołudniowych.

TAPAS

A co potem? Oczywiście tapasy. O nich można mówić bez końca. Z definicji to bezpłatne niewielkie przekąski, podawane na ciepło lub zimno do wina, piwa lub *cherry*. Dziś jednak tradycja ta powoli zanika i spotykana jest głównie w Grenadzie. W pozostałych miastach za większość tapasów trzeba oczywiście zapłacić. Ale to i tak dobra okazja, by skosztować wielu różnych dań miejscowej kuchni, a nie przeciążyć przy tym naszego żołądka. Wszystkich nie sposób nawet wymienić, ale warto sięgnąć po tutejsze wędliny (*szynki jamon serano* lub *iberico*, kielbasy *chorizo* czy kaszankę *morcilla*), różnego rodzaju sery (np. *Queso payoyo* z konfiturą z papryki), krokiety z różnym nadzieniem czy *tortilla de patatas* – rodzaj omletu z ziemniakami i dodatkami. Na uwagę z pewnością zasługuje także *carillada*, czyli świński policzek albo *boquerones en vinagre* – świeże sardele w occie. Dla miłośników sałatek jest między innymi sałatka malagijska (*ensalada malagueña*) z gotowanych ziemniaków, kawałków pomarańczy,



cebuli, oliwek i dorsza lub sałatka zbliżona do naszej warzywnej, tu zwana jednak sałatką rosyjską. Mnie urzekły też *berenjenas fritas con miel* – panierowane, smażone bakłażany polane miodem. Tutejsza kuchnia to także wielkie bogactwo ryb i owoców morza. Na mniejszy apetyt w postaci tapasów, a na większy – w formie tradycyjnych dań. Tu nie sposób nie wspomnieć o *Gambas al Pil-Pil*, czyli wybornych krewetkach podawanych w pikantnej oliwie z oliwek z dodatkiem czosnku, chili i pietruszki, doprawionych papryką i białym winem. Na miejscowych plażach możemy natknąć się na wielkie grille w kształcie łodzi. Na bambusowych kijach smażą się tu inny lokalny przysmak, a mianowicie obłędne w smaku sardynki. W Kadyksie koniecznie trzeba spróbować *Mojama de atún*, czyli suszonego tuńczyka. Natomiast w Maladze, przynajmniej dla mnie, daniem obowiązkowym jest *Fritura malagueña*. To nic innego jak wielki talerz świeżych ryb, ośmiornic, kalmarów i sardeli smażonych na głębokim tłuszczu i podawanych zawsze z plasterkiem cytryny.

GAZPACHO

A jeśli mamy już dość andaluzyjskiego słońca i chcielibyśmy chociaż trochę się schłodzić, to możemy się wspomóc tutejszymi chłodnikami. Wszak to z Andaluzji pochodzi jedna z najbardziej rozpoznawalnych zup pomidorowych przygotowywanych na zimno,



czyli gazpacho. Tutaj najczęściej serwowana jest w szklankach z dodatkiem kostek lodu. To bez wątpienia jedno z moich ulubionych dań, chociaż będąc w Andaluzji rozsmakowałem się także w salmorejo. Chłodnik ten pochodzi z Kordoby i, podobnie jak gazpacho, przygotowywany jest na bazie pomidorów. Jest jednak bardziej czosnkowy, wyrazisty w smaku, a jednocześnie bardziej kremowy. Podaje się go z kawałkami szynki (jamon) i jajkiem na twardo. Po prostu poezja smaków. Dla miłośników migdałów i czosnku jest też biały chłodnik – ajoblanco. Przy okazji warto wspomnieć o miejscowych trunkach. Hiszpanie piją głównie piwo oraz wino. Bardzo popularne jest ostatnio tinto de verano, czyli wino z dodatkiem lodu i lemoniady. Taka trochę inna odmiana powszechnie znanej sangrii. I tu mała ciekawostka, bo

podobno – zdaniem lokalsów – sangria jest głównie dla turystów, a prawdziwi Hiszpanie sięgają po tinto de verano. Nie można zapomnieć też o pochodzącym z Malagi słodkim winie o tej samej nazwie, czy równie słodkim i wytwarzanym z pomarańczy VINO de naranja. Andaluzja to także genialne w smaku wino sherry – od najbardziej wytrawnych i cierpkich, po te wyjątkowo słodkie. Z tutejszą kuchnią jest tylko jeden problem. To, co zostało tu opisane, to zaledwie ułamek tego, co ma ona do zaoferowania. A jeśli już raz się w niej rozsmakujemy, to nie będzie odwrotu. Zamiast planować zwiedzanie kolejnych niezwykle urokliwych miasteczek czy przepięknych i monumentalnych zabytków, będziemy szukać barów z tapasami, a wszystko po to, by oddać się rozkoszy smakowania tej cudownej kuchni. ■

R E K L A M A

20. PKO
POZnań*
marat20

20.10.2019

Pozostaw swój ślad
w Poznaniu

20
LAT

Informacje i zapisy:
www.marathon.poznan.pl

Sponsor tytularny



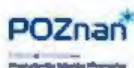
Sponsor techniczny



Organizator



Honorowy Patronat



Sponsorzy



ŻYCIE JEST NAJLEPSZYM DORADCĄ



Razem pracują, spędzają wolny czas, mają wspólne pasje... I nigdy się ze sobą nie nudzą.

Marzanna Graff i Aleksander Mikołajczak lubią swoje życie na walizkach, swój dom pachnący jedzeniem i teatr, który tworzą w całości. Niezwykle pogodni i otwarci, lubiący spotkania z ludźmi i słuchający ich z uwagą. Potrafią też zasłyszane zdania wykorzystywać w swoich sztukach. Ona pisze, a potem razem grają. Czy w Panu Aleksandrze jest jeszcze coś z poznaniaka, czy już stał się w stu procentach warszawiakiem?

ROZMAWIA: ELŻBIETA PODOLSKA | ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE

Państwa najnowszy spektakl, który miał premierę w ubiegłym miesiącu, to historia o mojej imiennicze Eli. Skąd pomysł, żeby na bohaterkę komedii wybrać dziennikarkę?

Aleksander Mikołajczak: To pytanie do autorki. (śmiej)

Marzanna Graff: Przyznam, że w tym współczesnym świecie, gdzie każdy próbuje zaistnieć za wszelką cenę, łatwo zażartować sobie z dziennikarzy, zwłaszcza tych, którzy stali się gwiazdami ważniejszymi niż każda osoba zaproszona do wywiadu. To pozowanie przed kamerą, układanie nóg, włosów, markowe stroje i buty i kpienie ze wszystkiego. Wystarczy odrobinę przerysować, wyciągnąć to i owo i już łatwy temat do komedii.

Śmiech to zdrowie, ale w Państwa spektaklach zawsze chodzi o coś jeszcze. Ludzie długo po wyjściu z teatru dyskutują i wymieniają się spostrzeżeniami. Czy historie brane są z życia?

Czy może to tylko wyobraźnia?

AM: Życie jest najlepszym doradcą. Lubimy, siedząc w kawiarni, obserwować ludzi, ich zachowania, gesty. Wkładamy to w odpowiednie szuflady w naszych głowach i później na scenie wyciągamy.

MG: Dla mnie ważne jest, żeby w sztuce było drugie dno. W komedii „Trudno uwierzyć” jest ich sporo. Publiczność świetnie to wychwytuje.

Po spektaklu granym na Kaszubach przyszła do nas grupka ludzi. Uśmiechnięta kobieta mówi: oto łysy i siwy, dowody na to, co Pan Alek mówił na scenie, że „od kobiet zawsze albo się siwieje, albo łysieje”. Razem śmialiśmy się z tego z całego serca. Po spektaklu w Warszawie zadzwonił do nas kolega i podziękował, za to, że myślał potem „mamy tylko jedno życie, spróbujmy przeżyć je właściwie”.

Wasz teatr o nazwie „Mam Teatr” jest znany w całej Polsce, ale też poza jej granicami. Co spowodowało, że zdecydowali się Państwo go założyć?

AM: To antidotum na stres naszego zawodu. Aktor czeka na telefon, na rolę, casting. To powoduje ciągle frustracje. Wykorzystałem to, że mam zdolną żonę, która pisze książki, scenariusze. Nagle do mnie dotarło, że to bzdura, że sprzedaje je innym, skoro sami możemy w nich grać. Wiedziałem, że dobrze nam się pracuje na scenie, bo graliśmy ze sobą od 2005 r.

MG: Mój syn – Marcin – wymyślił nazwę – od Marzanna, Alek Mikołajczak – Mam i do tego Teatr. Na początku to On pomagał nam w grafice, Internecie i ca-

łej technologii. Pierwszy spektakl Mam Teatr „Działka” odniósł ogromny sukces. Zagraliśmy go ponad 300 razy. Potem doszły komedie, np. „Czas na Miłość”, „Pomoc sąsiedzka”, „Podwieczorek życia”. Z różnymi spektaklami jeździmy po całym świecie, mając tam swoich fanów. Ukochaliśmy publiczność Australii, Ukrainy, USA. W Polsce jesteśmy wciąż w drodze.

Bycie aktorami na własnym garnuszku nie jest w obecnych czasach wcale proste. Musicie być autorami, producentami, managerami, woźcami scenografię, garderobianymi zajmującymi się kostiumami.

AM: Dlatego musimy dbać o kondycję. (śmiej)

MG: I dobre układy z ludźmi, gdy kondycja zawodzi.

AM: Żart żartem, ale ma Pani rację: to nie jest łatwe. Przygotowanie sztuki to kilka miesięcy ciężkiej pracy. Najpierw żona pisze...

MG: I wtedy jestem trochę schizofreniczką, bo muszę żyć życiem swoich bohaterów. Czasem coś mówię, Alek chce odpowiedzieć i słyszy: to nie do ciebie... Zresztą to nie ja mówiłam tylko Ela. Później współpraca muzyczna, szukanie reżysera, scenografii, kostiumów i kilkumiesięczne próby. To są sprawy, których widz nie wie.

AM: Nawet w dniu spektaklu nie brak ciężkiej pracy: zapakowanie dekoracji, kostiumów, mikroportów

itd. do samochodu, potem dojazd – często wielogodzinny. Rozpakowanie samochodu, ustawienie wszystkiego na scenie, próba z akustykiem, praca za garderobianą i charakteryzatorką. Wreszcie zagranie spektaklu na 200%.

MG: A po ukłonach, uśmiechach, spotkaniach z publicznością, zakładamy prywatne stroje i zwijamy dekoracje, kostiumy i pakujemy samochód. Po powrocie do domu czasem siedzimy chwilę w samochodzie i wreszcie ktoś z nas wypowiada słowa „rozpakujemy jutro”.

To wszystko od Was zależy. Nie byłoby prościej być na etacie w dużym teatrze?

AM: W innych teatrach też jesteśmy. Ja np. współpracuję z Teatrem Polonia, a razem czasem z Teatrem Capitol. Ale kochamy naszą pracę i nasz Mam Teatr.

Kiedy zaczęła Pani pisać sztuki? Nie znaleźliście nic dla siebie wśród sztuk pisanych przez wieki?

MG: Zawsze pisałam. Już w szkole podstawowej tworzyłam wypracowania dla połowy klasy (śmiej) i każde miało swój styl. Kiedyś kolega postanowił sam

Z RÓŻNYMI
SPEKTAKLAMI
JEŹDZIMY PO CAŁYM
ŚWIECIE MAJĄC TAM
SWOICH FANÓW

coś napisać. Pani od polskiego przekreśliła całe wypracowanie i napisała „ndst, nie twój styl, spisane”. A tak poważnie: nie chcemy wystawiać tego, co już jest na rynku. Chcemy dać coś swojego, innego. Możemy wtedy przemycić w sztuce coś od nas, coś, co spowoduje, że kilka dni po spektaklu widz będzie mógł pomyśleć „jak u mnie, u przyjaciół”.

Często podróżujecie ze spektaklami do Polonii i docieracie nawet do Australii. Jak je odbierają, bo mówią one o Polsce, ale przecież też o uniwersalnych emocjach, uczuciach, wieku?

AM: Świat się przybliżył do siebie. Polonia na świecie wie często lepiej, co jest w serialach, teatrze, filmie.

Wciąż ktoś występuje na ich scenach. Do tego sami mają teatry, które świetnie sobie radzą. Naprawdę byle czego nie akceptują. Czy odczytują dobrze nasze spektakle? Raczej tak, bo nie brakuje publiczności, gdy przylatujemy. Pełne sale i mnóstwo życzliwych ludzi to najlepszy dowód, że podoba się to, co przedstawiamy.

MG: Mieliśmy taką sytuację w Australii: upały powyżej 40 C w cieniu. Mamy zagrać dramat „Błękitny express”, pierwszy raz dla jakiegokolwiek publiczności. Dowiadujemy się, że zagramy w południe w sali bez klimatyzacji. Od razu myśl: nikt nie przyjdzie. Okazało się, że sala była wypełniona po brzegi. Nikt nie wyszedł, a po spektaklu wszyscy długo stali i bili brawo, choć pot zalewał nam twarze.

Co roku na Państwa drodze jest też Poznań i Scena na Piętrze. Można już powiedzieć, że to przyjaźń z widzami Sceny?

MG: Oczywiście. I publiczność i dyrekcja, pracownicy Sceny na Piętrze, cały sztab z Hotelu Rzymskiego, to ludzie, którzy zapadli nam w serce.

AM: Poznań to też mój świat. Tu się urodziłem, tu mieszka część mojej rodziny. Tu mam przyjaciół. Zawsze z radością tu wracamy i gramy.

Macie tu Państwo mnóstwo znajomych i przyjaciół. Czy udaje się z nimi spotykać?

AM: Jeśli tylko czas pozwoli, to zawsze. W naszym domu wciąż jest pełno ludzi.

MG: A w Poznaniu o nasze spotkania z publicznością dba dyrektor Romuald Grząślewicz. Tworzy czar spotkań między twórcą a odbiorcą.

Czy ma Pan jakąś cechę charakterystyczną dla poznaniaka: zmysł do interesów, twarde stąpanie po ziemi...?

AM: Lubię solidność, rzetelność, porządek. Lubię poukładane życie.



W domu razem, w pracy razem. To pomaga, czy utrudnia pielęgnowanie małżeństwa i uczucia?

Podobno to tęsknota je wzmacnia.

AM: Lubimy być razem. Nie nudzi nam się nigdy. Czas spędzany oddzielnie jest jakiś nierealny. Czekamy na powtórne spotkanie i piszemy do siebie piękne smsy.

Jak wygląda podział obowiązków domowych? Oboje jesteście bardzo zajętymi ludźmi.

AM: Żona wspaniale gotuje. A ja jestem podkuchennym: obieram i kroję, a potem degustuję.

MG: Lubimy nasz dom, więc sprzątanie czy wypełnianie go dobrymi zapachami z kuchni nie sprawia nam żadnych trudności. Gdy nas nie ma, najczęściej dba o dom moja siostra Ania. Jest niezawodna. Gdy lecimy np. do Australii, to ona zawozi nas na lotnisko, a po powrocie – wita nas kawą i ciastkiem. Pod Jej opieką dom pachnie domem.

Co Pani najbardziej lubi w mężu?

MG: Wszystko. Nie żartuję. Nie chciałabym nic w Nim zmieniać. Takim Go pokochałam, więc po co zmieniać to, co tak mnie zachwycało.

Co Pan najbardziej lubi w żonie?

AM: Powtórzę za żoną: wszystko. Jest kompletna. Jest kwintesencją kobiecości, cudownym empatycznym człowiekiem, mega zdolną kobietą, rozpieszcza mnie kulinarnie...

Jak odpoczywacie? Czy musicie odpoczywać od teatru, pisania, czytania, uczenia się kolejnych ról i spotkań z widzami? Urlopy spędzacie w ciszy czy raczej gwarnie z rodziną?

AM: Czasem trzeba znaleźć tydzień na wyłączenie wszystkiego. Wtedy uciekamy w miejsce, gdzie mamy basen, ciepło i książki. ■

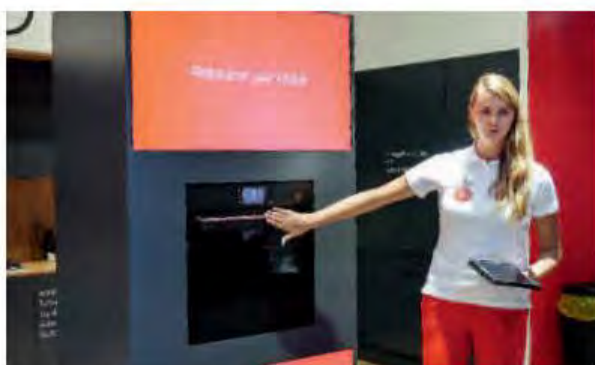


KLUB STAREGO BROWARU

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

To były piękne dni. Kolejna edycja Klubu Starego Browaru, jak zawsze, zachwyliła. To niewątpliwie jedno z najlepszych wydarzeń w Poznaniu. Wielkie brawa i gratulacje dla wszystkich, którzy pracowali przy Klubie. Niesamowite pokazy przygotowały: reżyserka Katarzyna Sokołowska i stylistka Anna Męczyńska. W trakcie wieczoru widownia licytowała prace Ryszarda Kai, a pieniądze zostały przekazane dla Drużyny Szpiku. A wszystko dopełnił spektakl „Czworo do poprawki”. Brawo dla prowadzących – Magdalena Kowalak, Prezes Spółki Zarządzającej Starym Browarem i Marta Klepka, Dyrektor Blow Up Hall 5050. Poznań jest dumny ze Starego Browaru. ■





AMICA NA TARGACH W BERLINIE

Dzięki uprzejmości firmy Amica mogliśmy zobaczyć Międzynarodową Wystawę Elektroniki Użytkowej i Sprzętu AGD (IFA) w Berlinie. To największa i najważniejsza impreza z pogranicza technologii, biznesu, nauki, handlu i produkcji. Wiodący producenci elektroniki i sprzętu AGD, tacy jak polska Grupa Amica, zaprezentowały tam swoje najciekawsze produkty, premierowe sprzęty, nowe technologie, innowacje i trendy.

TEKST I ZDJĘCIA: JOANNA MALECKA



W tym roku polski producent postawił nie tylko na większe niż zazwyczaj stoisko targowe, ale przede wszystkim na wyeksponowanie pełnych linii sprzętu do zabudowy X-type i Q-type, wprowadzonych w tym roku do sprzedaży. Linie zostały zaprojektowane na podstawie kompleksowych badań rynkowych, aby precyzyjnie zdefiniować potrzeby i oczekiwania klientów. Wśród prezentowanych sprzętów znajdują się m.in. automatycznie otwierany piekarnik z funkcją OpenUp!®, okap z funkcją Touchless® – sterowanie gestem (zwycięzca plebiscytu Złote Ville 2019), winiarki (chłodziarki do wina) i lodówki z Amica Fresh System, pozwalające na dłuższe przechowywanie jedzenia. Jako lider w produkcji sprzętu grzejnego, Amica zaprezentowała także szeroką ofertę piekarników do zabudowy, płyt grzejnych

i kuchni wolnostojących, które sprzedaje z powodzeniem już od 1957 r., stale rozwijając i udoskonalając asortyment. Podczas targów mogliśmy także zobaczyć najnowsze lodówki z Amica Fresh System z wysoką klasą energetyczną A++, zużywające aż o 21% energii mniej niż urządzenie z klasą A+. Ograniczając pobór prądu, troszcząc się o środowisko – ekonomia i ekologia w jednym. Podejrzeliśmy też energooszczędne pralki i suszarki parowe z nagradzanej linii DreamWash, które ostatnio zdobywają dużą popularność wśród klientów.

Jedną z najważniejszych nowości była informacja o tym, że Grupa Amica podpisała umowę licencyjną z Fagor S. Coop., na mocy której będzie sprzedawała duże AGD pod marką Fagor. To kolejny etap zwiększania sprzedaży w Europie. ■



KOBIETA W ROLI GŁÓWNEJ

ZDJĘCIA: KOBIETA W ROLI GŁÓWNEJ

Tym razem spotkałyśmy się w Concordii Design. Dr Magdalena Bartczak z Goplany opowiadała o tym, kim jest współczesny klient. Prelegentka opracowała 12 autorskich zasad, które pomagają sprostać oczekiwaniom współczesnego konsumenta. O tym, czym on dokładnie jest i jak bezpiecznie łączyć podróże służbowe z wypoczynkiem mówił Filip Maksymilian Bloch – specjalista ds. zarządzania hotelami, CEO marki Hotailors, poznańskiego startupu, który upraszcza i automatyzuje podróże służbowe. Marka zdobyła tytuł Poznańskiego Lidera Przedsiębiorczości w kategorii Startup. Przy okazji uczestniczki dowiedziały się jak bezpiecznie podróżować samochodem. Tutaj ekspertem był Łukasz Ginter, przedstawiciel marki Peugeot Karlik. ■





U SZULCA NA URODZINACH

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

Mimo lekko niesprzyjających warunków pogodowych goście i przyjaciele „Jamy”, czyli zakładu Adama Szulca, pojawili się licznie. Przez cały dzień barberzy strzygli klientów i czarowali cuda. Trzech znakomitych kucharzy gotowało i pichciło bez ustanku. Pojawił się też Dawid Łagowski, który częstował i sprzedawał swoje manufakturowe pyszności. W trakcie urodzin mogliśmy posłuchać Dead Man's Chest, spotkać się z jednym z najstarszych polskich czynnych fryzjerów męskich – Franciszkiem Głównym z rodziną i wylosować najnowszą książkę Adama – „Fryzjer Męski”. Raz jeszcze życzymy wszystkiego najlepszego! ■





OBIEKT – PRZESTRZEŃ

TEKST I ZDJĘCIA: KAROLINA MICHALAK



Mieliśmy przyjemność brać udział w wystawie z okazji stulecia Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu. To żywy dowód dobrej współpracy między dwoma instytucjami – Uniwersytetem i Muzeum Narodowym, w którym zaprezentowano prace kilkudziesięciu twórców związanych z poznańską uczelnią. Jednym z głównych założeń wystawy obiekt – przestrzeń jest przypomnienie artystów i pedagogów – reformatorów, którzy związani byli z uczelnią, a którzy rzucili nowe światło na dydaktykę i sztukę, jako medium artystyczne. Na wystawie, która potrwa do 27 października można zobaczyć prace m. in.: Magdaleny Abakanowicz, Magdaleny Więcek, Izabeli Gustowskiej, Joanny Przybyła, Piotra Potworowskiego, Józefa Kaliszan, Juliana Bossa-Gosławskiego, Jana Berdyszaka, Antoniego Mikołajczyka czy Leszka Knaflowskiego, Macieja Szańkowskiego, Jerzego Kałuckiego, Jarosława Kozłowskiego, Zdzisława Łosińskiego, Andrzeja Matuszewskiego, Andrzeja Pukackiego, Wacława Twarowskiego czy Antoniego Zydronia. ■





KELNEROWANIE GWIAZD

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

To jest ten moment, kiedy rzuca się hasło: pomagamy, a poznający nie mają wątpliwości i stoją w kolejce, czekając na stoik w Petit Paris Sołacz. To już druga edycja akcji, w której znani sportowcy, muzycy, dziennikarze, ludzie świata kultury i biznesu na jeden dzień zostają kelnerami. Przez całą sobotę kawę, ciastka i inne przysmaki serwowali ambasadorzy Drużyny Szpiku, m.in. Kasia Bujakiewicz, Kasia Wilk, Doniu, Marcin Kikut, Bartek Jędrzejak. – To był cudowny dzień, bardzo wszystkim dziękuję za pomoc – mówiła Daria Kuttene, właścicielka restauracji i pomysłodawczyni akcji. Zebrane 12 tysięcy złotych zostało przekazane na podopiecznych Drużyny Szpiku. Cieszymy się, że mogliśmy dołożyć cegiełkę do tego wydarzenia. ■



LUNCH BIZNESOWY

ZDJĘCIA: EMILIA STASZKÓW

Katarzyna Kierzek – Koperska była gościem kolejnego lunchu Klubu Kobiet Przedsiębiorczych. „Poznań miastem przedsiębiorczych kobiet” – pod takim hasłem rozmawialiśmy o roli kobiet w polityce, rozwoju przedsiębiorczości w mieście i promocji pozytywnych wzorców, o wyzwaniach i możliwościach jakie stoją przed współczesną młodzieżą, a także o ochronie środowiska, naszych potrzebach i oczekiwaniach ze strony kobiet. XXI Lunch Kobiet Przedsiębiorczych odbył się w restauracji hotelu Hampton by Hilton w Poznaniu. Ponadto, podczas spotkania, wszystkie uczestniczki miały możliwość podziwiać oryginalne i urocze MINI! ■





MOJE WIELKIE, SIELSKIE WESELE

ZDJĘCIA: AMOREO, MORE LIFE



Ach co to był za ślub. W pięknej scenerii, pośrodku lasu, młoda para zatańczyła swój pierwszy taniec. Były obłędne kwiaty, pyszne torty, mnóstwo dekoracji i księga pamiątkowa. Gości oprowadzała konsultantka ślubna Agnieszka Nowak, sprawczyni całego zamieszania. Nietypowe targi ślubne, z udawaną zabawą weselną przyciągnęły tłumy. Mieliśmy okazję poznać fotografów, animatorki, podejrzeliśmy jak wygląda ceremonia zaślubin w plenerze. Każdy z gości mógł wziąć udział w warsztatach z plecenia wianków i zatańczyć na wielkim parkiecie. Przyszłe panny młode przyglądały się sukniom ślubnym, a panowie mogli zapoznać się z ofertą samochodów do ślubu. Wszystko odbyło się pod adresem Przyborowo 11. ■





FESTIWAL KIERSKI

ZDJĘCIA: ORGANIZATOR

Jak co roku w Stajni Kaliński odbył się Kierski Festiwal. Wydarzenie trwało dwa dni. Pierwszy dzień był dedykowany fanom muzyki, drugi natomiast zachwycił miłośników koni. Oprócz tego, na każdego czekało dobre jedzenie, stoiska z rękodziełem, dzieci mogły pojeździć na kucyku, czy pobawić się na dmuchanym zamku. Na scenie wystąpili: zespół Czysta Energia, Dizzy Boyz, Amelia Kurantowicz, Mazolewski Quintet wraz z Piotrem Ziółą i Anią Rusowicz. Jak się okazało największe emocje wywołał występ Dizzy Boys, który bardzo żywiołowo zachęcił uczestników Kierskiego Festiwalu do wspólnej zabawy. W nostalgiczny nastrój widownię wprowadził natomiast Wojtek Mazolewski wraz z zespołem. W trakcie koncertów zorganizowano również miłą niespodziankę dla miłośników motoryzacji. Wśród uczestników festiwalu wylosowano ufundowany przez firmę KIA Delik nowy samochód KIA Proceed do wykorzystania na weekend. Tego dnia odbył się również rajd motocyklowy.

Warto też podkreślić, że w tym roku Kierski Festiwal miał też wymiar charytatywny. Podczas weekendu zbieraliśmy środki dla chorego Jasia Wajdy, dzięki hojności uczestników udało się zebrać ponad 3 000 zł na leczenie chłopca. ■



BODY CHIEF LIFESTYLE CONCEPT

ZDJĘCIA: BODY CHIEF LIFESTYLE CONCEPT

To miejsce, które zrodziło się z pasji i miłości do dobrego, zdrowego jedzenia. Dania najpopularniejszego cateringu w Polsce, których do tej pory mogliśmy spróbować jedynie w wersji pudełkowej, dostępne są w pierwszej tego typu restauracji. To tu można zjeść smacznie, pośmiać się, miło spędzić czas - przy świeżo parzonej kawie, fit ciastku, niespiesznym śniadaniu przed pracą, lunchu ze znajomymi lub romantycznej kolacji. Wszystkie dania powstają z nieprzetworzonych produktów, jajek od kur z wolnego wybiegu, świeżych ziół, a sosy, pasty czy hummusy są w 100% homemade. Mieliliśmy wielką przyjemność wziąć udział w oficjalnym otwarciu tego miejsca. Było fantastycznie. Serdecznie zapraszamy na ulicę święty Marcin 43 w Poznaniu. ■



BY CHRUSCINSKA

ZDJĘCIA: SŁAWOMIR BRANDT

W Poznaniu pojawił się nowy butik projektantki Andżeliki Chruścińskiej, która zachwyca kobiety swoimi kolekcjami. Jej projekty to połączenie awangardowego looku z ponadczasową klasą i elegancją. Poznanianki mogą przekonać się o tym na własne oczy w nowym atelier przy al. Marcinkowskiego 16/5 w Poznaniu. Sukienki by Chruścińska charakteryzuje to, że są bardzo kobiece i piękne. ■





PAŁAC JAŚMINOWY MA 5 LAT

ZDJĘCIA: FOTOMATART





URODZINOWY WEEKEND W GALERII TOP MEBLE!

TEKST I ZDJĘCIA: **GALERIA TOP MEBLE KOMORNIKI**

Pomimo deszczu oraz chłodnej pogody nic nie powstrzymało mieszkańców Komornik i Poznania aby odwiedzić Galerię Top Meble. 7 września odbył się finał urodzin galerii. Przez cały tydzień klienci mogli korzystać ze specjalnych urodzinowych rabatów. Zwieńczeniem był finał, podczas którego goście galerii mogli poczęstować się pysznym, świeżo prażonym popcornem, watą cukrową. Najmłodsi mogli poskakać na dmuchanym zamku oraz skorzystać ze strefy animacji, a dorośli wybierali kino wieczorne. Partnerem urodzin był Gminny Ośrodek Kultury w Komornikach. Patronem medialnym byli: magazyn Sukces po poznańsku oraz Nowiny komornickie. ■





ESENCJA
APARTAMENTY

Prestiżowe apartamenty na Garbarach

**Inteligentne rozwiązania
w standardzie Twojego
apartamentu***



Sterowanie całym
systemem przez telefon
lub tablet



Cały system inteligentnego
mieszkania nie wymaga
żadnych kabli



Kamera z czujnikiem ruchu,
która włączy alarm,
gdy wykryje ruch podczas
Twojej nieobecności

ECHO
investment

*Wszystko
zaczyna się
od Ciebie*

echo-esencja.pl
tel. 61 110 06 95

Biuro sprzedaży:
Poznań, ul. Garbary 95

*Zakres rozwiązań dostępnych w standardzie jest zależny od metrażu mieszkania. Szczegóły w Biurze Sprzedaży.



Komoda Brinkk design Natalia Wieteska



SWARZĘDZ HOME



Showroom i Biuro Handlowe Poznań, ul. Wszystkich Świętych 4A
 +48 510 182 858, mail: showroom@swarzedzhome.pl
 Adresy salonów na www.swarzedzhome.pl